

Pancake ai semi di chia

Frittelle senza lattosio e senza glutine, ma altrettanto gustose e sfiziose

Una versione insolita di pancake allo yogurt di soia e semi di chia. Sono, inoltre, molto facili e veloci da preparare, ideale per una colazione sana ed equilibrata.

Ingredienti per i pancake

- 120 g albume
- 100 g yogurt di soia
- 10 g semi di chia
- 40 g farina di avena [@4plusnutrition](#)
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone



Ingredienti per la crema:

- 100 g yogurt vegetale
- 10 gr cacao amaro
- dolcificante

Ingredienti per decorare:

- crema proteica [@4plusnutrition](#)
- mirtilli



Procedimento:

- In una ciotola unire semi di chia, yogurt di soia, albume e farina di avena.
- Aggiungere un pizzico di bicarbonato e un po' di succo di limone. Lasciar riposare l'impasto per almeno 30 minuti.





- Versare parte dell'impasto in una padella antiaderente ben calda (io uso un padellino da 12 cm)
- Coprire il padellino con un coperchio, quando si formano le bollicine ed i bordi inizieranno a brunire puoi girare il pancake e cuocere anche l'altro lato.





- Farcire i pancake con la crema di yogurt e cacao
- Decorare con la crema proteica e mirtilli





