

Pancake al mango light

Sottilissimi e delicati pancake di kefir farciti con una deliziosa crema di yogurt vegetale e mango fresco.

Una preparazione veloce con ingredienti naturali, senza zucchero aggiunto, senza burro e senza glutine.

Ingredienti per i pancake

- 100 g kefir
- 40 g di farina di avena aromatizzata (lemon cheesecake)
- 100 g albume
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone

Ingredienti per la crema

- 100 gr yogurt soia/greco
- 50 g mango
- 7 g di stevia
- Cannella



Ingredienti per decorare

- mango
- anacardi

- cocco rapè

Procedimento

- Versare tutti gli ingredienti nel recipiente di un frullatore o in un tritatutto e frullare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.
- Aggiungere un pizzico di bicarbonato e un po' di succo di limone. Lasciar riposare l'impasto per almeno 30-60 minuti
- Versare un piccolo mestolino 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.
- Con questi dosi si ottengono 5 sottili pancake
- Farcire i pancake con la crema di mango (frullando mango, yogurt, cannella ed eventuale dolcificante)
- Decorare con le fettine di mango, cocco rapè e qualche anacardio







