

Pancake albicocche e caramello

Morbide, succose e profumate. Le albicocche sono un frutto dell'estate e del sole.

La loro polpa può essere usata nell'impasto per donargli un sapore dolce e saporito. E se vuoi abbellire un dolce basta decorarlo con qualche spicchio di albicocca appena tagliato

Ingredienti per i pancake:

- 85 g albicocche
- 100 g albume
- 50 g yogurt greco/skyr
- 25 g farina di avena
- 15 g fiocchi di avena
- 10 g noci
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone



Ingredienti per la crema:

- 150 g budino proteico al gusto caramello

Ingredienti per decorare:

- albicocche
- noci

Procedimento:

- Frullare in un mixer tutti gli ingredienti fino ad ottenere una pastella liscia ed omogenea
- 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 il budino proteico al gusto caramello
- Decorare con degli spicchi di albicocche appena tagliato e noci

