

Pancake alla banana

Questa ricetta di pancake è assolutamente da non perdere se siete amanti di banana e cocco.

Sono soffici e profumati, perfetti per una colazione sana e deliziosa.

Buoni e belli ma soprattutto senza grassi e senza zuccheri aggiunti.

Ingredienti per i pancake:

- 100 g di banana
- 120 g albume
- 35 g di avena aromatizzata gusto cocco [@4plusnutrition](#)
- 10 g di farina di cocco
- 50 g di yogurt greco/skyr/quark
- cannella q.b
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone



Ingredienti per la crema:

- 50 g di yogurt
- 10 g di cacao

- 20-30 g latte per diluire
- dolcificante
- cannella

Ingredienti per decorare:

- fragole
- burro di arachidi



Procedimento:

1. Frullare banana, yogurt, cannella, farina di avena, farina di cocco ed albume fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.
2. 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 il burro di arachidi e fragole



