

Pancake alla zucca con farina di castagne e mirtilli

Senza glutine e senza zucchero aggiunto sono semplicemente squisiti e ti conquistano con la loro morbidezza e sapore unico.

La ricetta dei pancake alla zucca light che vi propongo è molto semplice e veloce.

Si possono preparare in anticipo: basterà riscaldarli per qualche secondo in microonde e farcire a piacimento il giorno dopo.

Ingredienti per pancake

- 100 g di zucca (già cotta in precedenza al vapore)
- 10 g farina di mandorle
- 20 g farina di avena aromatizzata chocotella
- 20 g farina di castagna
- 130 g di albume
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone
- mirtilli

Ingredienti per la crema

- 50 g di yogurt greco/skyr/quark
- 10 g di cacao
- dolcificante preferito
- cannella
- caffè/latte/acqua per diluire

Ingredienti per decorare

- mirtilli
- cannella

- farina di mandorle

Procedimento

1. Frullare zucca, cannella, farina di avena, farina di castagne, farina di mandorle 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.
3. Versare parte dell'impasto in una padella antiaderente ben calda (io uso un **padellino da 12 cm**)
4. Aggiungere rapidamente i mirtilli e 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.
5. Farcire i pancake con la crema di yogurt e cacao (semplicemente amalgamando lo yogurt, cacao, cannella e stevia)
6. Decorare con mirtilli freschi, una spolverata di cannella e farina di mandorle

Note

- Puoi sostituire la farina di mandorle con farina di cocco/nocciole
- Puoi sostituire la farina di avena con la tua farina preferita
- Puoi sostituire lo yogurt greco con quello di soia
- Puoi aggiungere frutta secca
- Per ottenere una forma regolare dei pancake utilizzare un padellino piccolo, togliendo ogni volta eventuali residui di frutta fresca con dello scottex



