

Pancake alla zucca e caramello light

Regalati una colazione speciale, un momento di pura gioia e felicità.



Questi sottili pancake alla zucca si realizzano con pochi e semplici ingredienti.

Sono deliziosi e profumati.

Inoltre, sono molto leggeri perché senza lattosio, senza glutine, senza zucchero e senza grassi.

Ingredienti per i pancake:

- 100 g di zucca (già cotta in precedenza al vapore)
- 20 g farina di avena aromatizzata gusto cioccolato (oppure 20 g di qualsiasi altra farina)
- 20 g fiocchi di avena
- 5 g cacao amaro
- 100 g di albume
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato

- 1 cucchiaino succo di limone
- cannella



Ingredienti per la farcitura

- 100 g budino proteico al caramello oppure yogurt

Ingredienti per decorare

- noci
- mirtilli
- chicchi di melagrana



Procedimento

- Frullare zucca, cannella, farina di avena, fiocchi di avena

ed albume 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 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 caramello oppure lo yogurt
- Decorare con la frutta e delle noci







Note

- Puoi sostituire la farina di avena con la tua farina preferita
- Puoi farcire i pancake con qualsiasi tipo di yogurt
- Per ottenere una forma regolare dei pancake utilizzare un padellino piccolo