

# Pancake alle carote con cacao e mirtilli

Golosi del cacao, ma anche delle carote, ecco una ricetta veloce...

## *Ingredienti per il porridge*

- 75 gr carote
- 10 gr cacao
- 30 gr farina di avena
- 10 gr semi di lino
- 50 gr di yogurt greco/skyr/quark
- 110 g albume
- Cannella q.b
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone

## *Ingredienti per la crema*

- 100 g di yogurt greco/skyr/quark
- dolcificante preferito
- cannella



## ***decorazione***

- mirtilli
- melograno

## ***Procedimento***

- Frullare in un mixer le carote crude, quindi aggiungere tutti gli altri ingredienti continuando a frullare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.
- Aggiungere un pizzico di bicarbonato e un po' di succo di limone. Lasciare a riposare l'impasto per almeno 30 minuti.
- Versare parte dell'impasto in una padella antiaderente ben calda (io uso un padellino da 12 cm )
- Aggiungere rapidamente dei 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.
- Guarnire i pancake a piacimento. In questo caso con della crema di yogurt, mirtilli e melograno

## ***Note***

- Puoi sostituire i semi di lino con farina di mandorle/noccioline/cocco
- Puoi sostituire la farina di avena con la tua farina preferita
- Puoi sostituire mirtilli con delle gocce di cioccolato
- Puoi sostituire lo yogurt greco con quello di soia

