

Pancake alle fragole e carote

Soffici, colorati e leggeri. Questi pancake sono una vera delizia.

Contengono molte fibre, proteine e vitamine per farti rimanere sano e sazio più a lungo.

Sono semplici da preparare, ancora meglio se la sera prima. Durante la notte i pancake assorbiranno la crema e diventeranno una tenera torta saporita.

Di mattina non ti resta altro che accompagnarli con una grande tazza di the caldo e goderti un perfetto inizio di giornata

Ingredienti per i pancake

- 120 g albume
- 70 g fragole
- 80 g carote
- 20 g farina di avena
- 20 g fiocchi di avena
- 10 gr cacao
- 10 g noci
- dolcificante a piacere
- cannella
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone





Farcitura

- 100 g budino alla vaniglia oppure yogurt

Ingredienti per decorare

- frutta fresca e frutta secca

Note

- Puoi sostituire la parte secca (farina di avena, fiocchi di avena e cacao) con la tua farina preferita
- Puoi sostituire il budino proteico con lo yogurt greco o di soia
- Puoi preparare i pancake di sera e farcirli di mattina, scaldandoli per 40 secondi in microonde





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 alla vaniglia
- Decorare con la frutta fresca e secca



