

Pancake alla mela e carota

Questi pancake ti conquisteranno: sono morbidi, saporiti e molto veloci da preparare

Prova questa ricetta sana e genuina senza burro, senza zucchero aggiunto, senza glutine e senza lattosio

La versione fit and light perfetta per una colazione sempre leggera

Ingredienti per i pancake

- 50 g mela
- 50 g carota cruda
- 10 g noci
- 20 g farina di avena aromatizzata torta di mela
- 20 g fiocchi di avena
- 30 g yogurt vegetale
- 90 g albume
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone
- cannella

Ingredienti per la crema

- 70 g yogurt vegetale
- 10 g cacao
- dolcificante preferito
- cannella



Ingredienti per decorare

- mirtilli
- melagrano
- cannella
- noci

Procedimento

- Frullare in un mixer la mele e carota 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. 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 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 (semplicemente amalgamando lo yogurt, cacao, cannella e stevia)
- Decorare con mirtilli freschi, melagrano, una spolverata di cannella e noci

Note

- Puoi sostituire la farina di avena con la tua farina preferita
- Puoi sostituire lo yogurt vegetale con lo yogurt greco
- Puoi aggiungere frutta fresca oppure secca che preferisci
- Per ottenere una forma regolare dei pancake utilizzare un padellino piccolo







