

Pancake di zucca light

L'autunno è una stagione di coccole, calore e di sapori inconfondibili.

Mi lascio alle spalle questa strana estate bollente, pensando ai tanti buonissimi piatti che cucinerò nei prossimi mesi.

Al mattino mi piace trovare la colazione pronta, così preparo tutto la sera prima. Mentre scrivo questa ricetta sta piovendo fortissimo, ma sono comunque di ottimo umore, mi sento grata e felice. Ho appena finito di gustare degli squisiti pancake alla zucca.

I miei pancake sono soffici, gustosi, leggeri ed incredibilmente facili da realizzare. Inoltre, sono senza lattosio, senza zucchero e senza grassi.



Ingredienti per i pancake

- 110 g di zucca (già cotta in precedenza al vapore)
- 10 g noci
- 25 g farina di avena aromatizzata gusto nocciola (oppure 20 g di farina + 5 g cacao)
- 15 g fiocchi di avena
- 100 g di albume
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone

- cannella



Ingredienti per la crema

- 100-150 g yogurt (per me vegetale)
- dolcificante preferito
- cannella

Ingredienti per la crema al cacao

- 5 g di cacao
- dolcificante preferito
- 10-15 ml acqua/latte
- Cannella q.b

(si realizza mescolando cacao con 10-15 g di caffè/acqua/latte ed eventuale dolcificante)

Ingredienti per decorare

- noci

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 la crema di yogurt
- Decorare con la crema al cacao e delle noci

Note:

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





