Pancake pera e cioccolato

Questi deliziosi pancake con fiocchi di latte, pere, noci e salsa al cacao sono una vera golosità

Si preparano in pochi e semplici passi con ingredienti semplici e naturali, senza zucchero aggiunto e senza burro per una colazione sana e leggera

Ingredienti per pancake

- 100 g fiocchi di latte light
- 20 g fiocchi di avena
- 20 g farina aromatizzata (cioccolato)
- 90 g albume
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone

Ingredienti per la crema

- 15 g cacao amaro
- 7 g stevia
- Cannella
- 30 gr latte di soia

Ingredienti per decorare

- pera
- noci

Procedimento

- Versare tutti gli ingredienti nel recipiente di un frullatore o in un tritatutto e 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 il padellino con un coperchi. 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 le fettine di pera e la crema di cacao (semplicemente amalgamando cacao, cannella, stevia ed il latte di soia)
- Decorare con le noci tritate

FOOD

FOOD