

# Pancake proteici alle fragole

La prima colazione è **il mio momento creativo** perché la presentazione è importante quanto il sapore ed il gusto del piatto.

La mia fonte di ispirazione è la frutta che mi fa sempre venire nuove idee golose

## ***Ingredienti per i pancake***

- 100 g albume
- 50 g fragole
- 40 g yogurt greco/skyr
- 20 g farina di avena
- 50 g fiocchi di avena
- 5 g semi di chia
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone



## ***Ingredienti per la crema***

- 100 g yogurt greco
- dolcificante

## ***Ingredienti per la crema al cacao***

- 5 g di cacao
- 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**

- crema al cacao
- fragole



### **Procedimento**

- Frullare in un mixer tutti gli ingredienti tranne semi di chia fino ad ottenere una pastella liscia ed omogenea
- Aggiungere semi di chia, 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 fragole



