

Pancake proteici allo yogurt ananas e lamponi

Pancake proteici allo yogurt ananas e lamponi

Ingredienti per pancake

- 100 g yogurt greco/skyr/quark
- 10 g farina di cocco
- 40 g di farina di avena
- 100 g albume
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone
- ananas a cubetti
- Lamponi freschi

Ingredienti per la crema

- 50 g yogurt greco/skyr/quark
- 50 g di ananas
- dolcificante preferito
- cannella



decorazione

- lamponi
- ananas

Procedimento

- Nel bicchiere di un mixer ad immersione frullare lo yogurt, farina di avena, farina di cocco 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)
- Aggiungere rapidamente dei pezzettini di ananas e qualche lampone, 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 ananas e yogurt (semplicemente frullando lo yogurt con ananas e cannella)
- Decorare con lamponi freschi e qualche pezzetto di ananas

Note

- Puoi sostituire la farina di cocco con farina di mandorle/noccioline
- Puoi sostituire la farina di avena con la tua farina preferita
- Puoi sostituire lo yogurt greco con quello di soia
- Puoi aggiungere frutta secca
- Per ottenere una forma regolare dei pancake utilizzare un padellino piccolo, togliendo ogni volta eventuali residui di frutta fresca con dello scottex



