

# Pancake proteici allo yogurt e more

Per una colazione proteica scelgo fibre, proteine e grassi sani. Non manca mai un tocco particolare come, in questo caso, delle more. Questi pancake sono soffici, leggeri, gustosi e molto facili da preparare

## *Ingredienti per i pancake*

- 120 g albume
- 50 g yogurt greco
- 5 g semi di chia
- 30 g farina di avena
- 10 g farina di cocco
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone



## *Ingredienti per la crema*

- 100 g yogurt greco/skyr/quark
- dolcificante preferito

## *Ingredienti per decorare*

- more
- cannella

### ***Procedimento***

1. In una ciotola unire tutti gli ingredienti in polvere. In un'altra ciotola sbattere leggermente gli albumi, poi aggiungere lo yogurt ed i semi di chia. Unire questo composto a quello a base di farina.
2. Aggiungere un pizzico di bicarbonato e un po' di succo di limone. Lasciar riposare l'impasto per almeno 30 minuti.
3. Versare parte dell'impasto in una padella antiaderente ben calda (io uso un **padellino da 12 cm**)
4. 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.
5. Farcire i pancake con la crema di yogurt
6. Decorare con le more e la cannella

### ***Note***

- Puoi sostituire lo yogurt greco con quello di soia
- Per renderli ancora più gustosi puoi aggiungere qualche mora nell'impasto durante la cottura
- Puoi sostituire la farina di avena con la tua farina preferita
- Per ottenere una forma regolare dei pancake utilizzare un padellino piccolo, girandoli con il leccapentole







