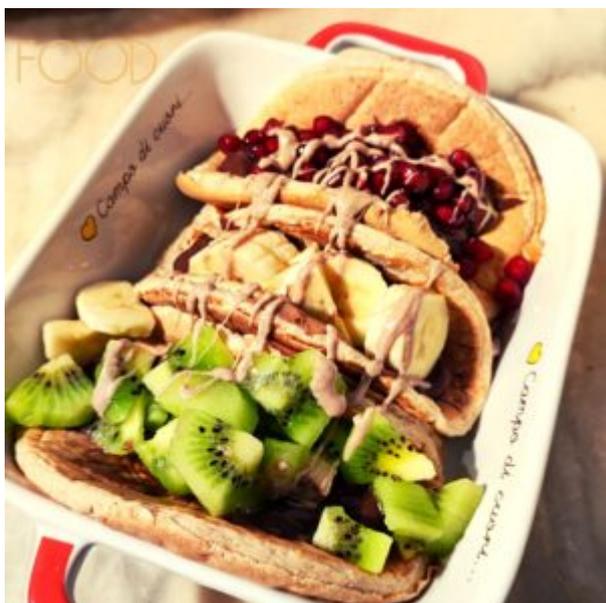


Pancake proteici allo yogurt vegetale

Golosi pancake senza lattosio e senza glutine. Facili e veloci da preparare, ideali per una colazione sana ed equilibrata.

È una ricetta light realizzata con soli tre ingredienti: semplici e genuini senza burro, senza zucchero aggiunto e senza glutine.



Ingredienti per i pancake:

- 90 g albume
- 90 g yogurt di soia
- 40 g farina di avena
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone

Ingredienti per decorare

- pudding proteico
- frutta fresca: chicchi di melagrana, banana, kiwi
- crema proteica

Procedimento

- In una ciotola unire yogurt di soia, albume e farina di avena. Amalgamare il tutto fino ad ottenere una pastella liscia e senza grumi
- 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
- 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 il pudding oppure lo yogurt
- Decorare con la frutta fresca e crema proteica

