Pancake rustici alle carote e grano saraceno

Deliziosi e soffici pancake senza glutine, senza lattosio e senza zucchero aggiunto.

Questa ricetta è semplicissima e veloce ma altrettanto golosa, perfetta per una prima colazione, sana e leggera

Ingredienti per i pancake

- 80 g di carote
- 10 g di noci
- 20 g di farina di grano saraceno
- 20 g di farina di avena aromatizzata gusto chocotella
- 50 g di yogurt soia
- 100 g albume
- Cannella q.b
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone

Ingredienti per la crema

- 50 g di yogurt di soia
- 10 g di cacao
- dolcificante
- cannella

Ingredienti per farcire e decorare

- kiwi
- chicchi di melagrana

Procedimento

- Tritare finemente la carota cruda, quindi aggiungere tutti gli altri ingredienti continuando a frullare fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo
- Aggiungere un pizzico di bicarbonato e un po’ di succo di limone. Lasciare a riposare l’impasto per almeno 30 minuti.
- Versare parte dell’impasto in una padella antiaderente ben calda (io uso un **padellino da 12 cm**) e coprirla con un coperchio, quando si formano le bollicine puoi girare il pancake e cuocere anche l’altro lato
- Guarnire i pancake con la crema di yogurt al cacao, kiwi e chicchi de melagrana

Note

- Puoi sostituire la farina di avena con la tua farina preferita oppure del cacao
- Puoi sostituire il kiwi con la tua frutta preferita
- Puoi sostituire lo yogurt di soia con yogurt greco