

Pancake salati con farina di ceci e crema di spinaci

Per un pranzo pieno di colori, salute e bontà. Gluten free e senza grassi. Preparali per te ed incuriosisci la tua famiglia

Ingredienti per i pancake

- 40 gr farina di ceci
- 20 gr farina di grano saraceno (avena, farro)
- 50 gr albume
- 70 gr acqua
- Spezie (curcuma, pepe, curry, origano)

Ingredienti per la crema

- 125 gr spinacino baby (cotto al vapore per 5 min)
- 50 gr yogurt greco (vegetale)
- 10 gr noci pecan (noci, pistacchi)

Procedimento

- Cuocere al vapore gli spinaci e lasciarli raffreddare (La cottura al vapore consente di trattenere nell'ortaggio una maggior quantità di nutrienti ed evitare che diventi troppo acquoso)
- Nel bicchiere di un mixer ad immersione frullare gli spinaci, yogurt e noci fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea
- In una ciotola unire le farine e le spezie, quindi aggiungere albume e acqua. Mescolare bene finché diventa un impasto senza grumi.
- Lasciar 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) 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 spinaci e decorare con dei chicchi di melagrana, pomodorini e noci pecan









