

Pancake soffici di zucca e carote

Mi piacciono per la loro morbidezza e il sapore diverso dai classici pancake.

Lo yogurt e melagrana esaltano il sapore dei pancake, donando un contrasto di acidità e asprezza che manca alla zucca e alla carota

Ingredienti per i pancake

- 60 g di zucca (già cotta in precedenza al vapore)
- 60 g carote crude grattugiate finemente
- 10 g noci
- 20 g farina di avena aromatizzata gusto cioccolato
- 20 g fiocchi di avena
- 120 g di albume
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone
- cannella

Ingredienti per la crema

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

Ingredienti per decorare

1. chicchi di melagrana



Procedimento

- Frullare zucca, carote, cannella, farina di avena, fiocchi di avena 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) 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 yogurt e decorare con dei chicchi di melagrana

Note

- 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



