

Tacos dolci al kefir

Per renderli soffici e morbidi ho preparato l'impasto a base di kefir e li ho farciti con lo yogurt al cacao e tanta frutta: lamponi, mirtilli ed anacardi.

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

E' una variante simpatica di pancake che mi ha fatto ritornare in mente i nostri viaggi in Messico.

Ingredienti per i tacos dolci

- 100 g di kefir
- 100 g di albume
- 25 g farina di avena aromatizzata gusto cioccolato bianco
- 15 g fiocchi di avena
- dolcificante a piacere
- 1 pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino succo di limone

Ingredienti per la crema

- 100 g di yogurt greco/skyr/quark
- 10 g di cacao
- dolcificante
- cannella



Ingredienti per decorare

- lamponi
- mirtilli
- chicchi di melagrana
- anacardi

Procedimento

1. frullare insieme tutti gli ingredienti: fiocchi di avena, farina di avena, albume e kefir fino ad ottenere una pastella liscia e senza grumi.
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 puoi girare il pancake e cuocere anche l'altro lato.
5. Farcire i tacos dolci con la crema di yogurt al cacao (semplicemente frullando lo yogurt con cacao e stevia)
6. Decorare con lamponi, mirtilli, chicchi di melagrana anacardi

Note

- L'impasto è molto liquido per cui pancake vanno cotti uno alla volta in un padellino piccolo, girandoli con il lecca pentole
- Con questi proporzioni otterrai 4 sottili pancake-tacos
- Puoi sostituire la farina di avena con la tua farina preferita
- Puoi sostituire lo yogurt greco con quello di soia
- Puoi preparare i pancake-tacos di sera e farcirli di mattina, scaldandoli per 40 secondi in microonde





