

Pancake mela e cannella, con fiocchi di avena, noci e semi di chia



di Rodi Roșcata - 27/04/2017 08:41 | aggiornato 20/06/2017 12:31

Un pancake senza farina ma con il mondo dentro: c'è il profumo di cannella, la dolcezza delle mele, la croccantezza delle noci. Se anche a voi piace fare la colazione con gusto, allora dovete assolutamente provarlo.



Quante se ne inventa una golosa come me, giusto per non rinunciare alle cose buone! Penso sempre a come ridurre le calorie dei dolci normali e sostituire gli ingredienti meno sani con quelli sani e leggeri. Certe volte rimango un po' delusa dal risultato, altre volte invece, come in questo caso, mi viene da dire: ragazza mia ti sei superata! Il **pancake leggero senza farina** è entrato subito nella mia top dieci dei dolci leggeri preferiti.



Ci vuole veramente poco tempo per preparare questo pancake, un buon padellino antiaderente e tantissima voglia di mangiare qualcosina di buono. Con le dosi che ho usato io viene un dolce bello ciccione, per due persone, oppure lo potete dividere tra colazione e merenda, certo è che più sta nel frigo, più diventa buono.

Scommetto che siete curiosi di sapere come si prepara!

Informazioni

Difficoltà

Facile

Categoria

Crepes

Cottura

15 minuti

Dosi

2

Metodo di cottura

In padella

Preparazione

10 minuti

Tempo totale

25 minuti

Ingredienti

focchi di avena

40 grammi

Albume

60 ml

Semi di chia

1 cucchiaino

Mela

1

Lievito chimico in polvere per dolci

1 cucchiaino scarso

Cannella

a piacere

Noci

10 grammi

Yogurt greco

1 cucchiaino colmo

stevia

2 bustine

Orzo solubile

1 cucchiaino

Preparazione

1. Metto nel frullatore i fiocchi di avena, gli albumi, lo yogurt, la stevia, la cannella, l'orzo solubile (io ho usato orzo e caffè) e frullo finché ottengo un impasto omogeneo.
2. Sbuccio la mela e la taglio a dadini. Aggiungo il lievito per dolci, i semi di chia e la mela nell'impasto (conservo qualche dadino di mela da parte) e mescolo bene.
3. Riscaldo bene il padellino antiaderente (16 cm diametro e 8 cm altezza il mio), metto i dadini di mela (quelli che ho conservato) e le noci tritate grossolanamente e verso l'impasto.
4. Abbasso la fiamma al minimo, copro con un coperchio e lascio cuocere per 10 minuti. Passati questi, giro il pancake (mi aiuto con un piatto) e lascio cuocere per altri 3-5 minuti
5. Il pancake è pronto. Può essere mangiato così oppure farcito con yogurt greco, miele e cannella, con marmellata senza zucchero, miele o sciroppo d'acero.

Il segreto dei pancake alti e soffici:

Mi chiedete spesso come mai i miei pancake sono così alti: il segreto sta nel padellino con coperchio, più piccolo è il padellino più alto viene il pancake. Un'altra cosa importante è trovare il giusto equilibrio tra gli ingredienti liquidi e quelli secchi. Per evitare che il vostro pancake resti crudo in mezzo, la fiamma deve essere molto bassa.

Seguici su Facebook:

Dimagrire - diario di una cicciona

GiuRodimangiarsano

Vota la ricetta

