

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Pancake con fiocchi d'avena al cacao

---

LUOGO: Nord America / Stati Uniti

DOSI PER: 6 pezzi    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 15 min    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

---



Un dolce da colazione? Prova la ricetta dei **pancake con fiocchi d'avena** al cacao, sono **semplici e golosi**, e anche **molto nutrienti**. I **fiocchi d'avena** non solo arricchiscono di gusto le frittelle americane, ma sono anche **ricchi di fibre** e apportano **benessere** alla nostra **dieta quotidiana**. Anche il **cacao** ha **notevoli benefici**, tra cui **combattere l'azione dei radicali liberi**. Insomma una colazione perfetta!

**Prova la nostra ricetta con passo passo fotografico** e cucina questi morbidissimi pancakes accompagnandoli come preferisci: con frutta o con panna oppure come li proponiamo qui ovvero con

frutti rossi, meringhe e crema di nocciole.

**Prova anche queste ricette di pancake:**

[Pancakes senza uova](#)

[Pancakes al kiwi](#)

[Pancakes senza uova al cioccolato](#)

[Pancake light yogurt e mirtilli](#)

[Pancakes integrali](#)

## INGREDIENTI PER 6 PANCAKE CON

### FIOCCHI D'AVENA

FIOCCHI DI AVENA 150 gr

ZUCCHERO 100 gr

LATTE 100 ml

AMIDO DI MAIS 50 gr

CACAO AMARO 15 gr

LIEVITO PER DOLCI 5 gr

UOVA (medie) - 2

SALE

BURRO (per ungere la padella) -

### PER GUARNIRE

CREMA DI NOCCIOLE

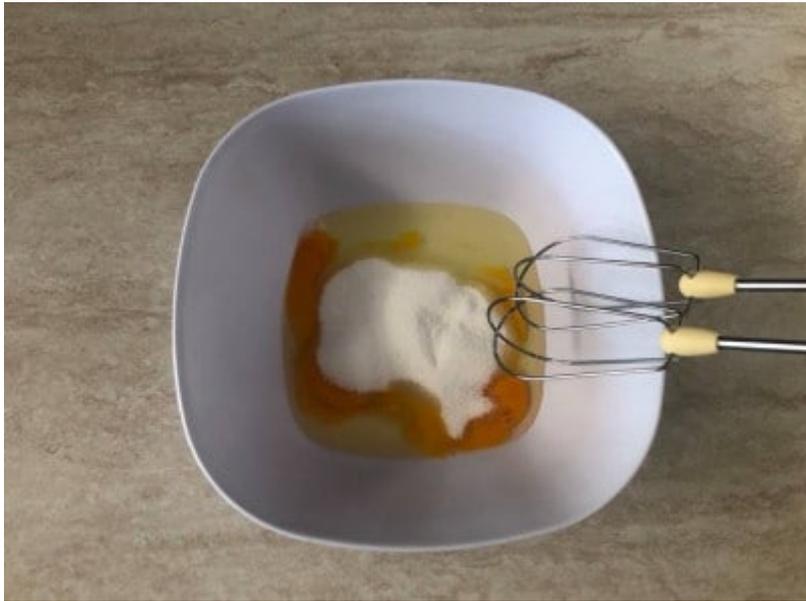
FRUTTI DI BOSCO

FOGLIE DI MENTA (facoltative) -

MERINGHE (facoltative) -

## PREPARAZIONE

- 1** Versa le uova intere e lo zucchero in una ciotola, lavorali con le fruste elettriche fino a ottenere una crema densa e spumosa.



- 2 Aggiungi la farina d'avena, il cacao amaro e il latte a filo, lavora ancora il composto velocemente, a questo punto non ti resta che aggiungere l'amido di mais, il lievito e un pizzico di sale, amalgama ancora bene il tutto con le fruste elettriche.





**3** Scalda una padella antiaderente piccola, l'ideale è un diametro di 18/20 cm. versa un pezzetto di burro, aspetta che si sciolga, poi elimina quello in eccesso con carta da cucina. Versa l'impasto con un cucchiaio o con un mestolo sul fondo della padella ormai calda, quando questo inizierà ad asciugarsi sul fondo e a creare qualche piccola bollicina in superficie, giralo e cuocilo dall'altra parte, ci vorranno circa due minuti totali. Prosegui allo stesso modo fino a ultimare il composto, dovresti riuscire ad ottenere circa 6 pancake, se necessario aggiungi un pezzetto di burro di tanto in tanto eliminando sempre quello in eccesso con carta da cucina.





4 Non ti resta che farcire i pancake con frutti rossi, meringhe, qualche foglia di menta a

piacere per dare colore, e crema di nocciole, o scegli di portarli a tavola con altre creme, panna montata o con la frutta che più ti piace.



**5** I pancake con fiocchi d'avena al cacao sono pronti, non ti resta che assaggiarli.

## CONSERVAZIONE

I pancake si possono preparare anche la sera prima, in questo caso sarà sufficiente coprirli con pellicola trasparente e tenerli a temperatura ambiente. Se vuoi conservarli per più giorni, puoi tenerli in frigorifero fino a un massimo di tre giorni. Non congelare!

## CONSIGLIO

Se cerchi alternative golose, puoi servire i pancake con burro di arachidi o crema di pistacchio.