

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

# Pancake con fiocchi d'avena al cacao

di: *Michela Carta*

---

DOSI PER: 6 pezzi    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 15 min    COSTO: basso

---



Un [dolce](#) da colazione? I pancake con fiocchid'avena al cacao, semplici e golosi, ma anche moltonutrienti. I fiocchi d'avena non solo arricchiscono digusto le [classiche frittelline 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 di sapore e benessere a tutto tondo, senza dimenticare ovviamente anche la parte più goduriosa. Accompagnate questi morbidi e soffici pancake come preferite, con frutta o con panna oppure come li proponiamo qui ovvero con frutti rossi, meringhe e crema di nocciole.

Scopri altre [varianti](#):

[Pancake integrali](#)

[Pancake proteici per colazione](#)

[Pancake di patate](#)

## INGREDIENTI PER 6 PANCAKE CON FIOCCHI D'AVENA

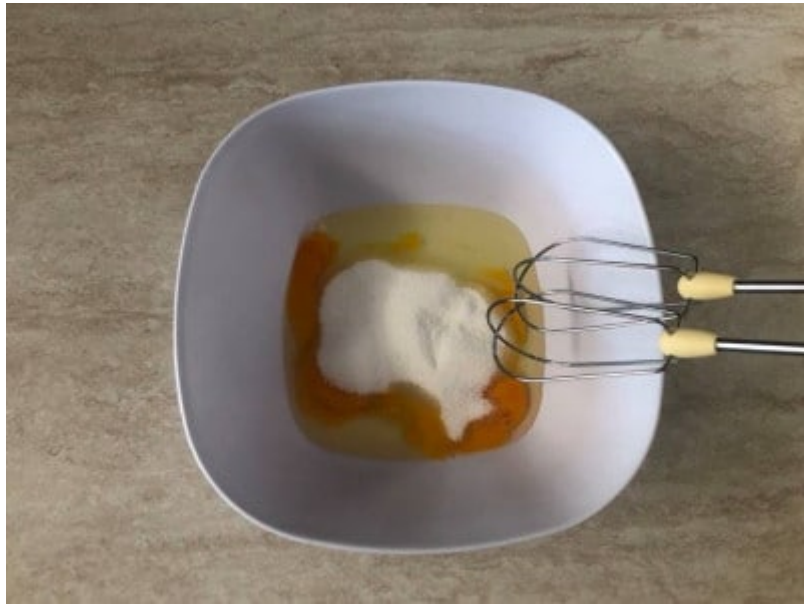
FIOCCHI DI AVENA 150 gr  
LATTE 100 ml  
UOVA (medie) - 2  
ZUCCHERO 100 gr  
CACAO AMARO 15 gr  
AMIDO DI MAIS 50 gr  
LIEVITO PER DOLCI 5 gr  
SALE  
BURRO (per ungere la padella) -

## PER GUARNIRE

CREMA DI NOCCIOLE  
FRUTTI DI BOSCO  
FOGLIE DI MENTA (facoltative) -  
MERINGHE (facoltative) -

## PREPARAZIONE

- 1 Versate le uova intere e lo zucchero in una ciotola, lavorateli con le fruste elettriche fino ad ottenere una crema densa e spumosa.



**2** Aggiungete la farina d'avena, il cacao amaro e il latte a filo, lavorate ancora il composto velocemente, a questo punto non vi resta che aggiungere l'amido di mais, il lievito e un pizzico di sale, amalgamate ancora bene il tutto con le fruste elettriche.





**3** Scaldate una padella antiaderente piccola, ideale diametro 18/20, versate un pezzetto di burro, aspettate che si scioglia, poi eliminate quello in eccesso con carta da cucina. Versate il composto 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, giratelo e cuocetelo dall'altra parte, ci vorranno circa due minuti totali. Proseguite allo stesso modo fino ad ultimare il composto, dovrete riuscire ad ottenere circa 6 pancake, se necessario aggiungete un pezzetto di burro di tanto in tanto eliminando sempre quello in eccesso con carta da cucina.





- 4 Non vi resta che farcire i pancake con frutti rossi, meringhe, qualche foglia di menta a piacere per dare colore e crema di nocciole, o scegliete di portarli a tavola con altre creme, panna montata o con la frutta che più vi piace.



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

CONSERVAZIONE

CONSIGLIO