

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Pancake con kefir

LUOGO: Nord America / Stati Uniti

DOSI PER: 12 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 25 min COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + 30 MINUTI DI RIPOSO



I **pancake** con il [kefir di latte autoprodotta](#) sono una vera e propria delizia. Il kefir conferisce ai pancake un **sapore leggermente acidulo** e una **consistenza più soffice e ricca** rispetto ai [pancake tradizionali](#) rendendoli **irresistibili**, soprattutto se accompagnati con frutti rossi e creme.

Il kefir è ricco di probiotici, benefici per la salute dell'intestino e per il sistema immunitario. Inoltre, contiene calcio, proteine e vitamine del gruppo B, che lo rendono un alimento completo e nutriente. *Se prepari regolarmente il kefir di latte a casa, i pancake con kefir sono un ottimo modo per utilizzarlo in modo sano e gustoso.*

I pancake con kefir sono **semplici e veloci da preparare**, perfetti per una colazione o un brunch delizioso. Puoi personalizzare i pancake con kefir nell'impasto, aggiungendo i tuoi ingredienti preferiti, come frutta fresca, sciroppo d'acero, gocce di cioccolato o cucchiainate di kefir fresco.

Usa il kefir nei pancake per sostituire il latte, così li renderai adatti a chi è intollerante al lattosio o segue una dieta proteica. **Cucinare i pancake con il tuo kefir di latte autoprodotta ti darà la soddisfazione di aver creato qualcosa di delizioso, sano e nutriente con le tue mani.** Cosa aspetti? Cuciniamo i pancake con tanto delizioso kefir di latte nell'impasto!

INGREDIENTI PER FARE I PANCAKE CON KEFIR

KEFIR DI LATTE 250 gr
FARINA 00 180 gr
UOVO MEDIO 1
ZUCCHERO DI CANNA 20 gr
BICARBONATO 6 gr
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 5 gr
SALE 1 pizzico

INGREDIENTI PER LA COTTURA E LA DECORAZIONE DEI PANCAKE CON KEFIR

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 2 gr
MIRTILLI
CACAO IN POLVERE

COME FARE I PANCAKE CON KEFIR

- 1 Metti in una ciotola il kefir di latte filtrato dai grani, aggiungi un uovo, unisci un cucchiaino d'olio di semi di girasole e mescola con una frusta gli ingredienti liquidi.





- 2 Incorpora la farina, passandola al setaccio per eliminare eventuali grumi, e mescola, poi aggiungi lo zucchero di canna, il bicarbonato e il sale.





3 Mescola ancora fino ad ottenere una pastella liscia e consistente, infine lascia riposare

l'impasto per 30 minuti o anche tutta una notte, questo permetterà di ottenere pancake più soffici. Trascorso il tempo di riposo, passa alla fase di cottura dei pancakes di kefir.





- 4 Versa un goccio d'olio di semi in una padella antiaderente, passa un pennello da cucina per oliare tutta la superficie, lascia scaldare bene la padella, abbassa il fuoco e aggiungi un mestolino di pastella formando un cerchietto.



- 5** Lascia cuocere per 45-60 secondi, il tempo di veder comparire le bollicine in superficie. Quando i bordi cominceranno a staccarsi dalla padella il pancake sarà da girare. Per questa operazione aiutati con una spatola in acciaio da cucina, gira velocemente il pancake. Cuoci l'altro lato per altri 40 secondi.





6 Con la spatola prendi il pancake e appoggialo su di un piatto.

Ripeti l'operazione fino all'esaurimento della pastella, impila man mano i pancakes, in questo modo si manterranno caldi. Guarnisci i pancakes con due cucchiaini di kefir di latte, mirtilli e una spruzzata di cacao zuccherato o amaro.





SE TI SONO PIACIUTI I PANCAKE CON KEFIR, PROVA ANCHE QUESTE

[Crepes impasto base](#)

[Ciccio pancake al microonde](#)

[Pancakes](#)

[Pancakes proteici](#)

[Pancake con fiocchi d'avena al cacao](#)

RICETTE: