

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Pancake integrali

DOSI PER: 8 pezzi DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 20 min COSTO: molto basso



I pancake sono un classico dolce dell'*American breakfast* e da qualche anno stanno riscuotendo successo anche in Italia! I pancake integrali sono una variante senza uova e senza burro, ideale per una colazione sana e genuina. Come la versione classica, sono ottimi da accompagnare con miele o sciroppo d'acero, oppure frutta fresca e zucchero a velo. Una ricetta facile e veloce che i più pigri potranno preparare anche il giorno prima, così da avere l'impasto pronto da cuocere al mattino... con i pancake integrali farete il pieno di fibre ed energie per iniziare la giornata!

Prova anche i [pancake proteici](#), quelli [light](#) o una sfiziosa versione salata, i [pancake di patate](#).

PER L'IMPASTO

FARINA INTEGRALE 200 gr

LATTE 270 ml

ZUCCHERO DI CANNA 50 gr

LIEVITO PER DOLCI 1 cucchiaino da tè

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 10 ml

PER CUOCERE

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 10 ml

PER GUARNIRE

FRUTTI DI BOSCO

PREPARAZIONE

1 Per preparare i pancake versate in una ciotola capiente la farina integrale e lo zucchero di canna.

Aggiungete un cucchiaino di lievito per dolci e mescolate le polveri con un cucchiaio.



- 2 Versate metà del latte nel composto, unite l'olio di semi e mescolate ancora finché i liquidi non saranno stati assorbiti.

Aggiungete il latte restante e mescolate delicatamente per ottenere un impasto liscio e cremoso. Se si dovessero formare dei grumi schiacciateli con il cucchiaio contro il bordo della ciotola.



3 Spennellate una padella antiaderente con l'olio di semi; in alternativa potete utilizzare un foglio di carta da cucina imbevuta leggermente con l'olio.

Mettete la padella sul fuoco e scaldatela a fiamma bassa. Versate circa mezzo mestolo di impasto al centro della padella e lasciate che si spanda da solo. Cuocete per circa 2 minuti.

Quando inizieranno a formarsi delle bollicine sulla superficie girate delicatamente i pancake dall'altro lato, aiutandovi con una spatola da cucina. Lasciate dorare anche l'altro lato, ci vorranno altri 2 minuti circa.

Procedete in questo modo fino ad esaurimento dell'impasto. Man mano che cuocete i pancake impilateli uno sull'altro, in questo modo si manterranno caldi.

Servite i pancake caldi o a temperatura ambiente.



CONSERVAZIONE

Conservate i pancake in frigorifero per massimo 3 giorni. L'impasto si può preparare anche il giorno prima e conservare in frigorifero coperto con pellicola.

Potete congelarli dopo averli cotti e lasciati raffreddare, separati da fogli di carta forno. Si consiglia di consumarli entro 2 settimane.

CONSIGLIO

Potete realizzare una versione vegana dei pancake integrali sostituendo il latte vaccino con del latte vegetale, di riso o di soia per esempio.