

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

# Pancake proteici per colazione

di: *Cookaround*

---

DOSI PER: 6 pezzi    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 10 min    COSTO:  
basso

---



Chi non ama i [dolci](#) pancakes? Famose e facili [frittelle](#) dolci americane per la colazione che negli Stati Uniti si preparano anche come spuntino. Ecco allora una versione super: i pancake proteici per colazione, realizzati solo con albumi (con i tuorli delle uova potreste preparare una buonissima crema pasticcera). Grazie alla combinazione di albume, yogurt greco e avena, con aggiunta di sciroppo d'acero che dolcifica naturalmente, otterrete un primo pasto della giornata completo e molto più sano, senza rinunciare alla [dolcezza](#). Completano questa splendida ricetta i mirtilli, che sono un frutto davvero prezioso per la salute. I pancake proteici per colazione vi stupiranno:

spugnosi al punto giusto, gustati ancora caldi sono perfetti per iniziare la giornata con un breakfast light, ma non per questo privo di golosità!

Se volete gustare altri pancake diversi dagli originali scoprite anche quelli [integrali](#) o alle [patate](#)!

## INGREDIENTI PER 6 PANCAKES

ALBUME D'UOVO (di 4-5 uova medie) -  
150 gr

FIOCCHI DI AVENA 60 gr

YOGURT GRECO (0% grassi) - 80 gr

LIEVITO ISTANTANEO PER DOLCI 1  
cucchiaino da tè

SCIROPPO D'ACERO 2 cucchiaini da tè

SCORZA DI LIMONE ½

MIRTILLI 50 gr

OLIO DI COCCO

## PREPARAZIONE

- 1 Per preparare i pancakes proteici per colazione, montare gli albumi a temperatura ambiente con un pizzico di sale. Usare possibilmente le fruste elettriche e montare a neve ferma.





**2** In un mixer ridurre i fiocchi in farina più o meno fine a seconda dei gusti. Aggiungere lo yogurt greco e lo sciroppo d'acero.





- 3 Profumare con scorza di limone, poi il lievito per dolci setacciato, quindi mescolare e poi aggiungere gli albumi montati a neve.





- 4 Mescolare ancora per ottenere una pastella più omogenea possibile. In una padella antiaderente versare un cucchiaino di olio di cocco (oppure di semi). Versare un mestolo di composto sulla padella calda dando forma rotonda, aggiungere qualche mirtillo e far dorare da ambo i lati. Proseguire fino a terminare la pastella. Servire quando sono ancora caldi o tiepidi.



