

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Pancake proteici per colazione

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



Questa ricetta dei **pancake proteici per colazione** è perfetta se cerchi qualcosa di sano, leggero e veloce da preparare, perfetta per quando abbiamo voglia di una coccola ma non vogliamo esagerare con zuccheri e grassi. Sono **morbidissimi**, profumati al limone e resi ancora più golosi dai mirtilli freschi. Il segreto? Usiamo solo albumi, yogurt greco e la dolcezza naturale dello sciroppo d'acero. Sono un'alternativa fantastica ai classici [pancake americani](#) e, se ami le colazioni sane, si sposano benissimo con un buon [porridge d'avena](#) o un [frullato](#) di frutta fresca.

INGREDIENTI PER 6 PANCAKES

ALBUME D'UOVO (di 4-5 uova medie) - 150 gr
YOGURT GRECO (0% grassi) - 80 gr
FIOCCHI DI AVENA 60 gr
MIRTILLI 50 gr
SCIROPPO D'ACERO 2 cucchiaini da tè
LIEVITO ISTANTANEO PER DOLCI 1 cucchiaino da tè
SCORZA DI LIMONE ½
OLIO DI COCCO

COME FARE I PANCAKE PROTEICI PER COLAZIONE

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



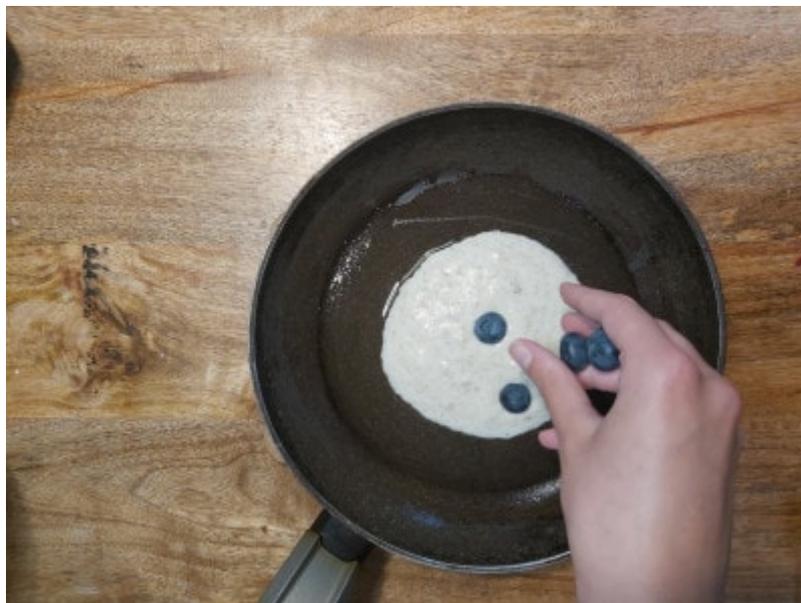
- 2 In un mixer, riduci i fiocchi d'avena in farina più o meno fine a seconda dei gusti. Sposta i fiocchi tritati in una ciotola e aggiungi lo yogurt greco e lo sciroppo d'acero.



- 3 Profuma il composto con scorza di limone, poi aggiungi il lievito per dolci setacciato, infine mescola e poi aggiungi gli albumi montati a neve.



- 4 Mescola ancora per ottenere una pastella più omogenea possibile. In una padella antiaderente versa un cucchiaio di olio di cocco (oppure di semi) e fai scaldare facendo attenzione a non farlo bruciare. Versa un mestolo di composto sulla padella calda dando forma rotonda, aggiungi qualche mirtillo e fai dorare da ambo i lati. Prosegui fino a terminare la pastella. Servi i pancake quando sono ancora caldi o tiepidi.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il segreto della sofficità: Per dei pancake alti e spumosi, il trucco è montare gli albumi a neve fermissima e incorporarli all'impasto con molta delicatezza, con movimenti dal basso verso l'alto per non smontarli. È questo che li renderà leggeri come una nuvola!

La cottura perfetta: Scaldate bene la padella antiaderente a fuoco medio-basso. Deve essere calda, ma non fumante, altrimenti i pancake si bruceranno fuori rimanendo crudi dentro. Il primo pancake è sempre di "prova", serve per regolare la temperatura giusta!

Non sprecare i tuorli! Questa ricetta usa solo gli albumi, ma i tuorli sono un tesoro in cucina! Non buttateli! Potete usarli per preparare una deliziosa [crema pasticcera](#), per mantecare un risotto, per una [carbonara](#) da urlo o per un goloso zabaione.

COME CONSERVARE I PANCAKE PROTEICI PER COLAZIONE

Questi **pancake proteici** sono perfetti da preparare in anticipo, ideali per chi al mattino va sempre di corsa! Potete conservarli in frigorifero per 2-3 giorni, chiusi in un contenitore ermetico. Oppure, potete congelarli: metteteli in un sacchetto per alimenti separando ogni pancake con un pezzetto di carta forno. Si conserveranno per circa 2 mesi. Per gustarli, vi basterà scaldarli per pochi secondi nel microonde, in padella o nel tostapane.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Pancakes integrali: Per una colazione ancora più rustica e ricca di fibre, una variante sana, gustosa e che sazia a lungo.

Pancakes con fiocchi d'avena al cacao: Per i più golosi! Una versione cioccolatosa che non appesantisce, perfetta per iniziare la giornata con il sorriso.

Pancake light yogurt e mirtilli: Leggeri e golosi, ideali in estate.

Pancake senza uova: Ottimi da gustare a colazione insieme a una abbondante cucchiata di confettura o miele.