

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Pancake soffici di castagne senza zucchero

DOSI PER: 2 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 10 min COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Quando la voglia di dolce al mattino si fa sentire ma si cerca un'alternativa dal sapore rustico, i **pancake soffici di castagne senza zucchero** sono la risposta ideale. Spesso si rinuncia a preparare questo genere di colazione per timore che risulti pesante, ma sfruttando il gusto naturalmente dolce della farina di castagne, si ottiene una pastella squisita senza aggiungere dolcificanti.

Per chi ama variare il primo pasto della giornata, le opzioni casalinghe sono infinite: dai classici [Pancakes](#) ai nutrienti [Pancake proteici per colazione](#), senza scordare i [Pancakes senza uova](#) perfetti per chi ha intolleranze, o i ricchi [French toast](#) da concedersi la domenica.

Quando arriva la stagione fredda, però, i profumi cambiano. Accanto a grandi classici regionali come [il Castagnaccio](#) o alla morbida [Torta di zucca](#), portare i sapori del bosco in padella è una mossa vincente. E per chi desidera trasformare il piatto in una vera coccola, servirli accompagnati da deliziose [Castagne sciropate](#) renderà il risveglio un momento magico.

INGREDIENTI PER I PANCAKE SOFFICI DI CASTAGNE

FARINA DI CASTAGNE 100 gr
FARINA DI AVENA o farina 00 - 50 gr
LATTE DI AVENA o vaccino - 150 ml
UOVO GRANDE 1
LIEVITO PER DOLCI 1 cucchiaino da tè
ESTRATTO DI VANIGLIA opzionale - 1 cucchiaino da tè
SALE 1 pizzico
OLIO DI SEMI o burro per ungere la padella
-

PREPARA I PANCAKE SOFFICI DI CASTAGNE

1 Setaccia la farina di castagne, la farina d'avena e il lievito all'interno della ciotola più capiente. Questo passaggio è fondamentale per evitare la formazione di grumi.

Aggiungi il pizzico di sale agli ingredienti secchi e mescola velocemente.

Rompi l'uovo nell'altra ciotola, unisci il latte e l'estratto di vaniglia. Sbatti energicamente con la frusta a mano per amalgamare i liquidi.

2 Versa i liquidi a filo all'interno della ciotola con le farine, continuando a mescolare al centro con la frusta finché non ottieni una pastella liscia, omogenea e vellutata.

Scalda la padella antiaderente sul fornello a fuoco medio-basso e ungila strofinando un tovagliolo di carta leggermente imbevuto d'olio o burro.

Versa un piccolo mestolo di pastella nella padella calda, cercando di formare un disco rotondo di circa 8-10 cm di diametro

3 Cuoci il pancake per circa 2 minuti: capirai che è il momento giusto per girarlo quando vedrai comparire delle bollicine sulla superficie e i bordi inizieranno ad asciugarsi.

Gira il pancake con un movimento deciso utilizzando la spatola e cuoci l'altro lato per circa 1 minuto, finché non sarà dorato.

4 Trasferisci il pancake pronto su un piatto caldo e ripeti l'operazione fino a esaurire tutta la pastella, impilandoli uno sull'altro.

Servi i tuoi pancake di castagne ben caldi! Puoi accompagnarli con una colata di sciroppo d'acero senza zucchero, yogurt greco o una manciata di frutta secca tritata.

IDEE ALTERNATIVE

Senza glutine: Per rendere la ricetta adatta a chi non tollera il glutine, basta assicurarsi di utilizzare i 50 g di farina d'avena nella versione certificata "senza glutine", oppure sostituirla con pari peso di farina di riso. La farina di castagne è già naturalmente priva di glutine.

Vegana: L'impasto richiede 1 uovo grande. Per ometterlo, si può utilizzare mezza banana matura schiacciata con una forchetta, che aiuterà a legare gli ingredienti regalando anche un gradevole profumo fruttato.

Variante "WOW": Per una colazione da pasticceria, si può versare un cucchiaino di crema spalmabile alle nocciole o al fondente al centro della pastella direttamente in padella, per poi coprire con un altro filo d'impasto: si otterrà un cuore caldo e filante.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Setacciare la farina di castagne e quella d'avena è il passaggio chiave per evitare i grumi, che rovinerebbero la consistenza vellutata. In aggiunta, far riposare l'impasto 10 minuti prima di cuocere permette alle farine di idratarsi meglio.

Lo sfizio in più: Aggiungere un cucchiaino di cacao amaro in polvere agli ingredienti secchi esalta incredibilmente le note tostate tipiche della castagna.

L'idea per i bambini: Al momento di cuocere, versare l'impasto a piccole gocce per formare dei mini-dischetti di 3-4 centimetri. I bambini adoreranno mangiarli con le mani come se fossero dei piccoli biscotti morbidi.

Idea antispreco: La farina di castagne aperta tende a irrancidire o a formare farfalline molto più velocemente rispetto alla farina di grano. Conservala sempre chiusa in un barattolo di vetro in frigorifero per preservarne il profumo e prolungarne la durata.

CONSERVAZIONE

Queste focaccine dolci si conservano in frigorifero per 2-3 giorni, chiuse all'interno di un contenitore ermetico per evitare che assorbano gli odori degli altri cibi o si secchino. Basterà scaldarle un minuto nel tostapane o in padella per farle tornare fragranti. In alternativa, si possono congelare impilandole con dei quadrati di carta forno tra una e l'altra; in freezer si mantengono fino a 2 mesi.