

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Pancakes ai kiwi

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 20 min    COSTO:  
molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Oggi andiamo a fare una **ricetta** sana e golosa: i **pancakes ai kiwi**: queste deliziose **frittelle** di origini anglosassoni, sono ottime da gustare a **colazione** insieme a una abbondante cucchiata di miele o di sciroppo d'acero.

I pancake ai kiwi sono un'ottima alternativa di frutta ai classici [pancakes](#), anche in questo caso la ricetta è molto semplice e alla portata anche dei meno esperti ai fornelli. Se stai cucinando i pancakes per la prima volta, potrebbe succedere che non vengano subito perfettamente tondi, non importa! Intanto l'arte non è perfezione e poi, con l'esperienza, affinerai la tua tecnica.

Se non ti piace utilizzare il latte vaccino, come

abbiamo fatto noi per questa ricetta, puoi variare utilizzando delle bevande vegetali, molto adatte quelle di soia o di avena. Invece dello zucchero semolato puoi usare quello di canna nelle stesse proporzioni, tenendo presente che il colore dell'impasto diventerà leggermente più scuro. Infine, se vuoi realizzare questi pancakes quando il kiwi non è di stagione, puoi sostituirlo tranquillamente con altri tipi di frutta succosa.

Sei alla ricerca di altre ricette per la tua colazione speciale? Prova queste e torna a dirci cosa ne pensi!

[Brownies velocissimi](#)

[Sfogliatine alla nutella](#)

[Pancakes originali](#)

## INGREDIENTI

FARINA 00 125 gr

LIEVITO IN POLVERE Istantaneo 5 gr

LATTE 125 gr

ZUCCHERO DI CANNA 25 gr

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 20 gr

KIWI 1

UOVA 1

## PREPARAZIONE

**1** Per preparare i pancakes ai kiwi, comincia pelando completamente un kiwi.

Taglialo a metà poi di nuovo a metà ed infine a cubetti grossolani.

Mettili in un bicchiere per il frullatore ad immersione e aggiungi il latte e l'olio di semi. Poi frulla fino ad emulsionare, quando è tutto liscio e ben emulsionato mettilo da parte.





2 Dividi l'uovo in due ciotole.

Monta l'albume con poco più della metà dello zucchero di canna aggiungendolo poco alla volta. fino a quando l'albume è ben spumoso spumosi.

Con le stesse fruste, monta leggermente il tuorlo con il resto dello zucchero, quel tanto che basta per farlo sciogliere.

Aggiungi il kiwi frullato al tuorlo e mescola.





**3** Aggiungi la farina e il lievito continua a mescolare. Aggiungi l'albume tutto insieme e mescola delicatamente per uniformare l'impasto.





4 In una padella versa un goccio d'olio di semi e spargilo per bene con un quadratino di carta assorbente.

Lasciala scaldare bene e poi versa un mestolo di impasto al centro cercando di mantenere una forma circolare.

Lascialo cuocere a fuoco medio finché non seppieranno delle bollicine sulla superficie, gira il pancake delicatamente e lascialo cuocere dall'altro lato per un minuto.







- 5 Impila 2 o 3 pancakes, bagnali con del miele o dello sciroppo d'acero, aggiungi un paio di fettine di kiwi, qualche briciola di kiwi disidratato



