

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Pancakes alla banana, ideali per una colazione sana

LUOGO: Nord America / Stati Uniti

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 5 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I **pancakes alla banana** sono una variante gustosa e salutare dei [classici pancakes](#), perfetti per una [colazione](#) nutriente e deliziosa.

Realizzati con **banane mature**, questi pancakes sono **naturalmente dolci** e richiedono pochi ingredienti, rendendoli perfetti per chi cerca **una ricetta semplice e veloce**. Ricchi di fibre e potassio, questi pancakes alla banana sono anche una **fonte di energia** perfetta per **iniziare bene la giornata**.

Segui la nostra ricetta passo dopo passo per preparare dei pancakes alla banana soffici e saporiti, che conquisteranno grandi e piccini.

INGREDIENTI PER FARE I PANCAKES ALLA BANANA

BANANA 1

FARINA D'AVENA 100 gr

LATTE DI AVENA 150 ml

LIEVITO PER DOLCI ½ cucchiaini da tè

OLIO DI SEMI

COME FARE I PANCAKES ALLA BANANA

- 1** Inizia sbucciando una banana matura e tagliala a pezzi all'interno di un contenitore alto e stretto, aggiungi la farina d'avena senza glutine al contenitore con la banana.





2 Versa il latte d'avena all'interno del contenitore, questo aiuterà a creare un impasto di consistenza cremosa. Aggiungi anche il mezzo cucchiaino di lievito per dolci.





- 3** Con l'aiuto di un frullatore ad immersione, frulla tutto l'impasto fino a ottenere una pastella omogenea e senza grumi. Prepara una padella antiaderente spennellata con un po' di olio di semi per evitare che i pancakes si attacchino. Riscalda la padella a fuoco medio.





- 4 Versa una cucchiata di impasto nella padella calda, cercando di dargli una forma rotonda. Lascia cuocere finché inizieranno a formarsi delle bolle sulla superficie del pancake. Con l'aiuto di una spatola, delicatamente, gira il pancake e lascialo cuocere per qualche altro minuto fino a quando entrambi i lati saranno dorati.





- 5** Ripeti il processo con il resto dell'impasto, aggiungendo olio di semi sulla padella prima di versare ogni nuova frittella. Una volta cotti tutti i pancakes, disponili su un piatto e servi immediatamente. Puoi guarnirli con fette di banana aggiuntive, sciroppo d'acero, frutta fresca o qualsiasi altro ingrediente che preferisci.





SE TI SONO PIACIUTI I PANCAKES ALLA BANANA, PROVA ANCHE

[Pancake con kefir](#)

[Pancakes senza uova](#)

[Pancakes ai kiwi](#)

[Pancakes con fiocchi d'avena al cioccolato](#)

[Pancakes proteici](#)

QUESTE RICETTE: