

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Pancakes con frutta fresca e sciroppo

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 5 min    COTTURA: 10 min    COSTO: molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I [pancakes](#), una ricetta americana che negli ultimi decenni sta spopolando anche in Europa. Queste golose frittelle di uova e zucchero sono davvero versatili, stanno benissimo accompagnate con gli ingredienti più disparati per fare una colazione sempre diversa e mai monotona. La ricetta di oggi, i pancakes con frutta fresca e sciroppo, è quella veloce, classica, da fare anche con anticipo per lasciare la pastella in frigo, chiusa in una bottiglia di vetro, sino al momento di cuocere i pancakes. Comoda no?

Segui la nostra ricetta con video e passo passo fotografico per cucinare anche tu questi deliziosi pancakes con frutta fresca e sciroppo d'acero

. Prova anche queste altre versioni golose dei pancakes:

[Pancake con fiocchi d'avena](#)

[Pancake integrali](#)

[Pancake proteici](#)

[Pancakes senza uova](#)

[Pancakes alla banana](#)

## INGREDIENTI

LATTE INTERO 170 gr

FARINA 130 gr

UOVA 1

OLIO DI SEMI 20 gr

ZUCCHERO 20 gr

VANILLINA 1 bustina

LIEVITO PER DOLCI 1 bustina

SALE 1 gr

ZUCCHERO A VELO

FRAGOLE

MIRTILLI

SCIROPPO D'ACERO

## PREPARAZIONE

**1** Prepariamo i pancakes alla frutta fresca e sciroppo d'acero: rompi l'uovo e fai ricadere il tuorlo e l'albume in una ciotola, controlla bene che non vi siano pezzettini di guscio, in caso rimuovili con una forchetta.

Aggiungi l'olio di semi e lo zucchero, quindi mescola con la frusta giusto il tempo che serve per amalgamare gli ingredienti.

Prendi il latte, che dovrà essere a temperatura ambiente, e incorporalo al composto mescolando. Aggiungi il sale e insaporisci la pastella con una bustina di vanillina o, se preferisci, con della vaniglia vera o con la buccia di limone grattugiata al momento. Mescola ancora.





- 2** Setaccia la farina facendola ricadere direttamente nella ciotola con gli altri ingredienti. Aggiungi infine anche il lievito in polvere per dolci setacciandolo bene con un colino. Mescola nuovamente con attenzione affinché non si formino grumi nella pastella. Fai riposare la pastella per circa 15 minuti o fino a quando non vedrai le prime bollicine apparire in superficie.





**3** Scalda un pezzettino di burro in una padella piatta e antiaderente, o se la possiedi, in una padella per pancake. Con un pezzo di carta assorbente, rimuovi il burro in eccesso, ce ne dovrà essere giusto un velo, quindi versa un mestolo scarso di pastella.

Aiutandoti con il mestolo cerca di conferire al pancake una forma il più possibile circolare, senza schiacciare eccessivamente. Lascia cuocere il primo lato del pancake per circa 3 minuti o fino a doratura completa, quindi giralo dall'altro lato e lascialo cuocere completamente.

Per la cottura dei successivi pancakes presta attenzione a mantenere il padellino sempre unto con del burro aggiungendone via via un pochino e asciugandolo sempre molto bene. Altro accorgimento è sui tempi di cottura, via via che cuoci il padellino diventerà sempre più caldo, quindi i tempi di cottura dei pancakes successivi potrebbero ridursi, utilizza sempre il grado di doratura come metro di giudizio sulla cottura.





- 4 Procedi nello stesso modo con tutta la pastella impilando i pancakes in un piatto e rivestendo ciascuna torretta con ciò che preferite; in questo caso i pancakes sono stati ricoperti con dello sciroppo di acero e della frutta fresca di stagione lavata e tagliata a pezzi.

Servi i pancakes singolarmente o tagliando la pila di pancakes a fette come fosse una torta.



