

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Pancakes light allo yogurt e mirtilli

DOSI PER: **6 pezzi** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **20 min** COSTO:
basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: *15 MINUTI DI RIPOSO*



I **pancake light** allo yogurt greco e mirtilli sono una ricetta di frittelle soffici e leggere, perfette per una colazione o una merenda **salutare e golosa**. I pancake light con **yogurt e mirtilli**, si preparano con **pochi ingredienti, senza uova né burro**, e si arricchiscono con i **mirtilli freschi**, che donano **colore e sapore**. I pancake light allo yogurt greco e mirtilli sono **facili e veloci da fare**, e si possono gustare al naturale o accompagnati da sciroppo d'acero, miele, frutta o altre salse a piacere.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico per cucinare dei deliziosi pancake light!

Se ti piacciono i pancake fatti in casa ecco per te

alcune ricette davvero deliziose e facili da cucinare:

[Pancakes alla banana](#)

[Pancakes senza uova](#)

[Pancakes senza uova al cioccolato](#)

[Pancakes con frutta fresca e sciroppo](#)

[Pancake proteici](#)

INGREDIENTI PER 6 PANCAKES

FARINA 00 200 gr

YOGURT GRECO 0 GRASSI 150 gr

LATTE PARZIALMENTE SCREMATO 180

gr

MIRTILLI 80 gr

ZUCCHERO 40 gr

LIEVITO IN POLVERE PER DOLCI 2

cucchiaini - 6 gr

VANILLINA 1 bustina

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare i pancakes light allo yogurt e mirtilli, setaccia insieme la farina e il lievito, poi raccoglili in una ciotola capiente. Mescola le polveri con lo zucchero e la vanillina.





- 2** Aggiungi lo yogurt greco e il latte a filo e lavora con uno sbattitore elettrico o una frusta a mano, fino a ottenere un composto perfettamente uniforme e senza grumi.



- 3** Unisci i mirtilli, precedentemente lavati e ben sgocciolati, e amalgamali molto bene. Lascia riposare la pastella per almeno 15 minuti a temperatura ambiente, così da ottenere dei

pancake soffici.



- 4 Terminato il tempo previsto per il riposo, scalda una padellina antiaderente e ungi il fondo con pochissimo burro o una spennellata d'olio.



- 5 Versa nella padella ben calda un mestolino di pastella e cuoci a fiamma bassa per circa due minuti. Quando sulla superficie del pancakes si inizieranno a formare delle bollicine, giralo e cuocilo anche dall'altro lato. Prepara allo stesso modo le altre frittelle, fino a terminare tutto l'impasto. I pancakes light allo yogurt e mirtilli sono pronti per essere gustati al naturale o accompagnati da frutta fresca.



CONSERVAZIONE

I pancakes sono buonissimi se mangiati appena cucinati, tuttavia se ne dovessero avanzare, ti consiglio di congelarli in appositi sacchetti gelo e di riscaldarli al momento del bisogno.