

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Pancake Soffici alla Polpa di Mela e Cannella

LUOGO: Europa / Regno Unito

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



Immagina l'aria del mattino che si riempie di un profumo avvolgente di spezie e frutta, mentre il caffè sobbolle sul fuoco. La colazione del weekend merita un ritmo lento e una coccola speciale: i **pancake alla polpa di mela** sono la risposta perfetta quando desideri portare in tavola qualcosa di soffice, genuino e incredibilmente goloso.

Se utilizzi spesso la centrifuga o l'apparecchio per i succhi, sai bene quanti residui fibrosi e ricchi di gusto restino a fine preparazione. Invece di sprecarli, puoi trasformarli nel cuore pulsante di una [torta in padella con scarti dell'estrattore](#)

oppure in questa ricetta facilissima per frittelle dolci da svenire.

La polpa di mela dona all'impasto un'umidità naturale straordinaria, permettendoti di ottenere consistenze altissime e morbide senza appesantire il piatto. È un'ottima alternativa ai classici [pancakes tradizionali](#), ideale anche per chi ama scoprire nuove idee tra le [ricette con estrattore di succo](#) per recuperare ogni singolo ingrediente in modo furbo.

Prepara la pastella in cinque minuti, scalda la padella e lasciati conquistare dall'abbraccio profumato della cannella. Puoi accompagnarli con il succo fresco appena preparato — magari prendendo ispirazione da un delizioso [estratto di mela e zenzero](#) — oppure completarli con croccanti [chips di mela](#) per un contrasto di consistenze davvero pazzesco.

INGREDIENTI PER 8 PANCAKE CON LA POLPA DI MELA

POLPA DI MELE Si ottiene con l'estrattore di succo da circa 750 g. di mele - 150 gr
LIMONE 1
FARINA 00 200 gr
UOVO GRANDE 1
LATTE anche vegetale - 250 ml
ZUCCHERO DI CANNA 2 cucchiaini da tavola
LIEVITO PER DOLCI 1 bustina
CANNELLA IN POLVERE 1 cucchiaino da tè
SALE 1 pizzico
BURRO per ungere la padella -

COME SI FANNO I PANCAKE ALLA POLPA DI MELA

1 Lava bene le mele sotto l'acqua corrente, poi tagliale a spicchi ed **elimina esclusivamente i semi** interni, lasciando la buccia per conservare tutti i profumi e i nutrienti.

Sbuccia il limone **pelandolo a vivo**, rimuovendo cioè sia la scorza esterna che la parte bianca amara, così da lasciare solo la polpa succosa.

Inserisci gli spicchi di mela e il limone nell'estrattore per raccogliere il succo da un lato e ottenere dall'altro una **polpa estratta perfettamente asciutta**, pronta da riutilizzare.





2 In una ciotola capiente, rompi l'uovo e unisci lo zucchero di canna. Lavora gli ingredienti con una frusta a mano fino a quando il composto non risulterà **leggermente chiaro e spumoso**.

Versa il latte a filo continuando a mescolare e incorpora subito la **polpa di mela estratta**, amalgamando con cura l'impasto per distribuire la frutta in modo omogeneo in tutta la base liquida.







3 Setaccia direttamente nella ciotola la farina, il lievito per dolci, la cannella in polvere e un pizzico di sale, così da **evitare la formazione di grumi**.

Lavora l'impasto con la frusta rapidamente: la pastella dovrà risultare **densa, liscia e omogenea**, pronta per andare in cottura.

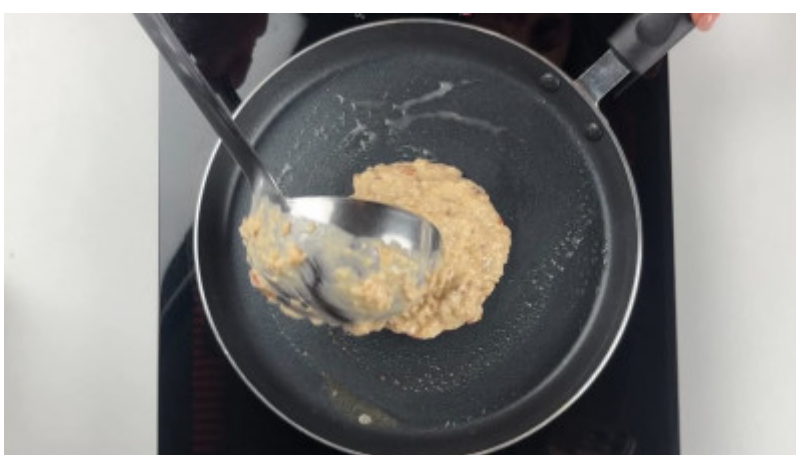




4 Scalda bene una padella antiaderente unta con un velo di burro. Versa un mestolo di

impasto formando dei dischi e cuoci a fuoco medio fino a veder comparire le**prime bollicine in superficie**.

Gira il pancake con una spatola e lascialo **dorare per un altro minuto** dall'altro lato, poi impilali uno sopra l'altro e servili caldi con una cascata di sciroppo d'acero o miele.





- 5 Per un tocco finale ad effetto, decora il piatto a piacere con fettine di mela fresca, **foglioline di menta profumata** e una spolverata extra di cannella.



COME CONSERVARE I PANCAKE ALLA MELA

I **pancake alla polpa di mela** si conservano morbidi sotto una campana di vetro o in un contenitore ermetico a temperatura ambiente per circa **24 ore**.

Se preferisci prepararli in anticipo, riponili in frigorifero per un massimo di **3 giorni**. Prima di gustarli, scalda le frittelle per pochi secondi al microonde o in padella per restituire la loro nativa sofficezza.

Puoi anche **congelare i pancake già cotti**: disponili ben separati su un vassoio, poi trasferiscili negli appositi sacchetti gelo. Si conserveranno perfettamente per circa 1 mese.

CONSIGLI E VARIANTI

Per una versione ancora più profumata, aggiungi all'impasto un pizzico di **zenzero in polvere** o della scorza grattugiata di un'arancia biologica, che si abbina benissimo con le note dolci della mela.

Se desideri una colazione **completamente senza lattosio**, sostituisci il latte vaccino con una bevanda vegetale alla mandorla o all'avena: renderà la pastella delicata e naturalmente aromatica.

Preferisci una nota più croccante? Arricchisci l'impasto prima della cottura con un pugno di **noci triturate** o delle gocce di cioccolato fondente per un contrasto davvero irresistibile.

Per un risultato ancora più alto e spugnoso, lascia **riposare la pastella per 10 minuti** a temperatura ambiente prima di cuocere i pancake: la polpa di mela idraterà al meglio la farina.