

PANCECI

Pancake di ceci, ottimi per colazione

 15 minuti 20 minuti 3 porzioni

INGREDIENTI

- 90 grammi di farina di ceci
- 140 ml di acqua
- 1 pizzico di sale
- 1 bustina di lievito vanigliato
- 2 cucchiai di sciroppo d'acero o d'agave
- essenza di vaniglia o cannella

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere la farina di ceci in una ciotola. Aggiungere l'acqua e mescolare con un frusta, aggiungere il lievito, il pizzico di sale, l'essenza di vaniglia e lo sciroppo d'acero o d'agave
- 2° Versare un cucchiaino di olio di cocco sulla padella e distribuirlo bene con l'aiuto di un foglio di carta assorbente; quando la padella antiaderente sarà ben calda, versare un cucchiaio di impasto alla volta per ogni pancake. Coprire con coperchio ed aspettare che l'impasto cominci a fare delle bolle in superficie, solo in quel momento girare.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (83 g)	% AR
ENERGIA	171 kcal	143 kcal	7 %
PROTEINE	9 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	31 g	26 g	10 %
ZUCCHERI	12 g	10 g	11 %
LIPIDI	2 g	1 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	1 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	4 g	16 %
SODIO	147 mg	123 mg	5 %