

## PANCAKE CON YOGURT GRECO

Morbidissimi, Veloci e Golosi: pancake allo yogurt greco e albumi, i famosi dolcetti americani per la colazione in versione senza burro e senza latte! Sofficissimi pancake con yogurt greco nell'impasto, leggerissimi, senza tuorli ma proteici, perfetti da spalmare con marmellata, crema di nocciole, formaggio spalmabile o semplicemente da gustare con sciroppo d'acero o topping al gusto che più preferite. Un modo altrettanto sano è servirli semplicemente con frutta fresca, accompagnati da un bicchiere di latte o un tè o una spremuta d'arancia per una colazione sana e genuina. Questi pancake albumi e yogurt sono spettacolari, restano soffici per più giorni ma possono anche essere congelati: fatene scorta!

 1 porzione

## INGREDIENTI

- 100 grammi di albume d'uovo fresco
- 40 grammi di farina di avena
- 20 grammi di yogurt greco
- 1 cucchiaino da tè (raso) di zucchero (saccarosio) [5 g]

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In caso di intolleranze al lattosio usate yogurt greco senza lattosio.
- 2° In caso di intolleranze al glutine usate fecola di patate, farina di riso o farina senza glutine in pari quantità, anche miscelando più farine insieme.
- 3° Sbattete gli albumi con una frusta a mano in una ciotola, senza montarli a neve.
- 4° Sbattete gli albumi con una frusta a mano in una ciotola, senza montarli a neve: devono risultare schiumosi.
- 5° Aggiungete lo zucchero e sbattete ancora, con la frusta. Unite poi lo yogurt greco ed amalgamatelo.
- 6° Miscelate la farina con il lievito in polvere e unite il mix poco alla volta agli albumi.
- 7° Dovrete ottenere un impasto dalla consistenza fluida, non troppo liquida.
- 8° La pastella per i pancake è pronta!
- 9° La cottura dei pancake allo yogurt in padella è facilissima: usate sempre una padella dal fondo piano, senza curvature, antiaderente e perfettamente liscia. Per girarli usate una spatola in silicone e vedrete che non avrete nessuna difficoltà.
- 10° La cottura dei pancake allo yogurt in padella è facilissima: usate sempre una padella dal fondo piano, senza curvature, antiaderente e perfettamente liscia. Per girarli usate una spatola in silicone e vedrete che non avrete nessuna difficoltà.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (165 g)	% AR
ENERGIA	146 kcal	241 kcal	12 %
PROTEINE	10 g	17 g	34 %
CARBOIDRATI	21 g	35 g	13 %
ZUCCHERI	3 g	6 g	6 %
LIPIDI	3 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	3 g	12 %
SODIO	125 mg	206 mg	9 %