



PANCAKES VEGANI

Dosi per 4 pancakes

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di farina di ceci
- 250 grammi di bevanda alla soia o altra bevanda vegetale sz zuccheri aggiunti
- 1 unità media di banana (120 g) matura
- 5 grammi di lievito per dolci
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g) per ungere la padella

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola grande, setaccia la farina di ceci insieme al lievito in polvere o bicarbonato di sodio (3gr). Mescola bene gli ingredienti secchi.
- 2° In un'altra ciotola, schiaccia la banana fino a renderla una purea liscia. Aggiungi la bevanda vegetale e mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
- 3° Versa il composto liquido nella ciotola degli ingredienti secchi e mescola delicatamente fino a ottenere una pastella liscia. Assicurati di non mescolare troppo per evitare di sviluppare il glutine e rendere i pancake troppo densi.
- 4° Scalda leggermente una padella antiaderente su fuoco medio e ungi con un po' di olio vegetale.
- 5° Versa un mestolo di pastella nella padella calda e cuoci fino a quando compaiono delle bollicine sulla superficie dei pancake (circa 2-3 minuti). Poi, girali delicatamente e cuoci per altri 1-2 minuti fino a quando sono dorati su entrambi i lati.
- 6° Continua così fino a esaurimento della pastella, aggiungendo un po' di olio alla padella tra un pancake e l'altro, se necessario.
- 7° Una volta cotti tutti i pancake, servili caldi con la tua scelta di condimenti come sciroppo d'acero, frutta fresca, o burro di arachidi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (136 g)	% AR
ENERGIA	167 kcal	226 kcal	11 %
PROTEINE	10 g	14 g	27 %
CARBOIDRATI	23 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	4 g	5 g	5 %
LIPIDI	5 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	8 g	31 %
SODIO	15 mg	20 mg	1 %