



PANCAKE, FARINA DI AVENA E ALBUMI CON CIOCCOLATO FONDENTE

Facilissimi e Light: morbidi pancake di albumi e farina di avena perfetti per una colazione proteica. Zero grassi, leggeri, soffici: i pancake con farina di avena sono anche senza glutine, senza lattosio e perfetti per gli intolleranti.

5 minuti

20 minuti

1 porzione

INGREDIENTI

- 200 grammi di uovo di gallina, albume
- 40 grammi di farina di avena
- 1 quadretto di cioccolato fondente (10 g)
- 2 grammo di stevia
- 3 grammi di lievito per dolci

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° COME FARE I PANCAKE AVENA E ALBUMI** In un terrina mettete gli albumi. Io consiglio quelli in brick, così da evitare l'esubero di tuorli d'uovo da dover utilizzare in seguito. Sono perfetti, invece, se avete albumi avanzati da altre preparazioni. Aggiungete la stevia e mescolate con una frusta a mano o uno sbattitore elettrico, velocemente, così da renderli spumosi. Aggiungete la farina a pioggia e il lievito in polvere per dolci. Mescolate fino ad ottenere una pastella per pancake fluida, senza grumi. Intanto fate riscaldare una padella antiaderente.
- 2° COTTURA PANCAKE AVENA E ALBUMI** Ungete il fondo della padella con poco olio, tamponato con carta assorbente. Potete usare anche lo staccante per teglie oppure un po' di burro. Versate un mestolo di pastella, vedrete che si allargherà da solo senza doverlo far roteare. Appena compariranno le bollicine potete girarli con una spatola. I pancake con farina di avena sono pronti in pochi minuti. Aggiungere le gocce di cioccolato.
- 3° CONSIGLI** Potete prepararne due o tre dosi e conservarli avvolti da pellicola oppure congelarli in sacchetti per alimenti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (254 g)	% AR
ENERGIA	117 kcal	297 kcal	15 %
PROTEINE	11 g	27 g	54 %
CARBOIDRATI	14 g	35 g	13 %
ZUCCHERI	2 g	5 g	6 %
LIPIDI	2 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	13 %
SODIO	147 mg	372 mg	16 %