

Pancake di carote

Hai mai pensato di poter iniziare la giornata con una coccola dolce e golosa e allo stesso tempo sana? Un dolce regalo al gusto e alla linea con un pieno di zuccheri buoni per la giusta energia. Curiosa tra le idee per accompagnarli per creare il giusto bilanciamento carboidrati e proteine!

TEMPO DI PREPARAZIONE
5"

TEMPO DI COTTURA
15'

INGREDIENTI

PER 10 PANCAKE

200 g di carote
200 g di farina tipo 2
50 g di zucchero di canna
un uovo
250 ml di bevanda a base di mandorla
1 cucchiaino di lievito per dolci
1/2 cucchiaino di cannella

PER GUARNIRE

Idee per guarnire i pancake? Forse non saranno proprio salutari ma sicuramente buonissime! Prova con sciroppo d'acero o semplice zucchero a velo, magari accompagnati da scaglie di mandorle. Per una coccola della domenica mattina provali con la crema spalmabile ai fagioli e cacao se vuoi stupire gli ospiti con un dolce di fine pasto servili accompagnati da una pallina di frozen yogurt o di nana icecream per un contrasto caldo-freddo super goloso!

CURIOSITÀ E SALUTE

I pancake sono una preparazione culinaria che ha origini antiche e diverse influenze culturali. La parola "pancake" deriva dall'inglese "cake" (torta) e "pan" (padella), indicando la loro modalità di cottura.

CUCINIAMO!

PASSO 1

Sbuccia le carote e tagliale a pezzetti, mettile poi a lessare in acqua bollente e lascia cuocere fino a quando risulteranno molto morbide.

PASSO 2

Scola le carote e lasciale raffreddare qualche minuto e riduci in purea con un frullatore a immersione. In una ciotola sbatti l'uovo con lo zucchero fino a creare una sorta di crema, unisci poi la farina e il lievito setacciati, la bevanda di mandorle, la cannella e la purea di carote. Monta tutto un paio di minuti con uno sbattitore e lascia riposare.

PASSO 3

Nel frattempo riscalda una padella antiaderente su fiamma medio-alta. Non appena la padella sarà calda, preleva un mestolo di pastella mettendolo al centro della padella. Cuoci il pancake con coperchio fino a quando vedrai in superficie le bollicine, poi giralo con attenzione cercando di non romperlo e lascia cuocere per un altro minuto. Prosegui fino a esaurire la pastella mantenendo in caldo i pancake già pronti su di un piatto coperto con un canovaccio pulito.

Buon appetito!

CRISTINA CONTI
www.cristinaconti.com