



Daiichi-Sankyo



Pink
POSITIVE

PANCAKES INTEGRALI
CON COMPOSTA
DI BANANE E SPEZIE



Colazione per tutte le stagioni

Adatto a: vegetariani, vegani, intolleranti al lattosio

Tempo di preparazione: 20 minuti

INGREDIENTI

Per 4 persone

Per i pancakes:

100 g di farina integrale

50 g di farina di mandorle

2 cucchiaini di zucchero di canna

1/2 cucchiaino di sale

1/2 cucchiaino di lievito

Una punta di bicarbonato

1 uovo

200 ml di bevanda di soia al naturale

30 g di olio extra-vergine di oliva

Mandorle a lamelle

Per la composta:

2 banane

2 cucchiaini di zucchero di canna

Spezie in polvere a piacere*

Succo di un agrume a piacere**

Acqua q.b.

* cannella, noce moscata, cardamomo anice stellato

**limone, lime, arancia, pompelmo, mandarino

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescolare tutti gli ingredienti secchi: le farine con lo zucchero, il lievito, il sale e il bicarbonato. In un'altra mettere i liquidi: sbattere l'uovo con la bevanda di soia e l'olio extravergine di oliva. Unire gli ingredienti liquidi a quelli secchi, mescolando con vigore, ma senza lavorare troppo.

Scaldare una padella antiaderente, prendere il composto con l'aiuto di un mestolo e formare il pancake. Lasciare cuocere un paio di minuti fino a quando si formano delle bolle in superficie: a quel punto girare e proseguire la cottura anche sull'altro lato, prima di toglierlo e disporlo su un piatto. Proseguire nello stesso modo anche con gli altri pancakes.

Preparare la composta di banane: sbucciare le banane e schiacciarle con la forchetta. Scaldare una padellina antiaderente, aggiungere le spezie in polvere e lo zucchero di canna, tostare leggermente e per pochi minuti, girando con un cucchiaino di legno. Aggiungere le banane schiacciate e fare cuocere per qualche minuto, aggiungendo il succo di agrume ed eventualmente un po' d'acqua per rendere il composto più liscio.

Servire i pancakes con la composta di banana e le mandorle a lamelle.

CONSIGLIO SMART

La colazione rappresenta un momento critico per la regolazione della fame dell'intera giornata. è bene però evitare di eccedere con gli zuccheri. tuttavia di tanto in tanto, magari nel weekend, ci si può dedicare alla preparazione di un dolce "smart". Requisiti fondamentali per definirlo tale: usare poco zucchero e scegliere la farina integrale!

COMPLETA IL PIATTO SMART

Questi pankakes possono essere i protagonisti di una colazione domenicale, da preparare eventualmente insieme ai più piccoli. Per completare il pasto, meglio aggiungere anche uno yogurt bianco intero al naturale, fonte di proteine, da consumare con pezzi di frutta fresca e/o granella di nocciole o mandorle. In alternativa, va benissimo anche una tazza di latte vaccino o di bevanda vegetale di soia al naturale, con caffè o dell'orzo.

ALTERNATIVE E PERSONALIZZAZIONI

La banana è un frutto presente tutto l'anno, uno dei più amati dai bambini, Personalizza la ricetta in ogni stagione sostituendola in quella calda con dei frutti di bosco o dei fichi ed in quella fredda con dei cachi o delle pere.



Pink
POSITIVE