

Pancakes Proteici

Questi pancakes sono perfetti per una colazione nutriente o uno snack post-workout, buon appetito!

Ingredienti

- 2 albumi d'uovo
- 30 g di farina d'avena
- 1 misurino di proteine in polvere (vaniglia o cioccolato, a scelta)
- 2 cucchiai di yogurt greco magro
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 5-6 gocce di Sucaryl liquido (aumenta o diminuisci secondo il tuo gusto)
- 1 pizzico di cannella (opzionale)
- Un filo d'olio di cocco o spray antiaderente per la padella

Per la guarnizione

- Frutta fresca (es. fragole, mirtilli, banana)
- Yogurt greco magro
- Un filo di sciroppo d'acero o crema di frutta secca (facoltativo)



Preparazione

1. Prepara l'impasto:
In una ciotola, mescola gli albumi con lo yogurt greco fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi la farina d'avena, le proteine in polvere, il lievito e, se lo desideri, un pizzico di cannella. Mescola bene.
2. Dolcifica:
Aggiungi 5-6 gocce di Sucaryl liquido per dare la giusta dolcezza al tuo impasto senza calorie extra.
3. Cuoci i pancakes:
Scalda una padella antiaderente a fuoco medio e ungila leggermente con olio di cocco o spray. Versa un mestolo di impasto per ogni pancake e cuoci fino a quando iniziano a comparire delle bollicine in superficie (circa 1-2 minuti). Gira il pancake e cuoci l'altro lato per un altro minuto.
4. Guarnisci e servi:
Impila i tuoi pancakes su un piatto e decorali con frutta fresca, yogurt greco e un filo di sciroppo d'acero o crema di frutta secca, se lo desideri.