



La ricetta light dei pancakes |Vegan

La ricetta light dei pancakes |Vegan

Abbiamo dimenticato l'importanza dei piccoli gesti, il profumo della naturalezza, la semplicità.

Stamattina, non corriamo. Facciamo colazione in tranquillità, come quando eravamo bambini. E' domenica e ho aperto gli occhi molto presto e con il Sole tra i capelli, Francesco è ancora nel suo involucro di sogni. Allora prendo una padella, fragole, crema e gocce di cioccolato, amore ed empatia: gli ingredienti per un dolce risveglio. Amo fare colazione con i pancakes soffici e ancora caldi, accompagnati con frutta e una

cascata di sciroppo d'acero o crema. Una ricetta semplice e veloce, che riesce davvero a migliorare la giornata. A volte, sottovalutiamo il potere del cibo e dei sapori sani, capaci di trasmetterci la giusta positività quotidiana.

Dopo questa carica di energia e bontà, ci regaliamo una lunga passeggiata nel bellissimo Victoria park. Il verde, il cinguettio in sottofondo, l'odore dell'estate che busca all'orizzonte: non serve andare lontano per sorridere. Insomma, non perdiamoci nella convenzionalità, ma prendiamoci il tempo per essere (noi stessi)!

Ricetta

La nostra ricetta sostituisce gli ingredienti tradizionali con la farina di avena invece di quella bianca, il latte vegetale al posto del latte vaccino, banane mature in sostituzione dello zucchero bianco, il bicarbonato e aceto al posto del lievito!

Ottima per i vostri bambini e da gustare anche a merenda!

Ingredienti per 5-6 Pancakes (circa):

- 130g di Farina di avena
- 230ml di latte vegetale
- 2 Banane mature
- Pizzico di bicarbonato
- 1 cucchiaino di aceto
- Buccia di un limone Bio
- Un pizzico di sale

Procedimento

1. Versate in una terrina la farina di avena, il

bicarbonato, l' aceto, il sale, il latte vegetala, la buccia del limone e mescolate il tutto

2. Tagliate la banana in piccoli pezzi e aggiungetela all' impasto e con l' aiuto un minipimer frullate il tutto
3. Mettete sul fuoco un pentolino antiaderente con diametro di circa 10 centimetri
4. Con un mestolo prendete il composto e versatelo al centro poi fatelo spandere
5. Fate cuocere per pochi minuti , quando si formeranno delle bollicine il nostro pancake sarà pronto per essere girato con l' aiuto di una spatolina, fate dorare entrambi i lati.
6. Ripetere il procedimento fino a quando l' impasto sarà terminato
7. Impilate i pancakes uno sopra l' altro e farcite a vostro piacimento.

Per la farcitura potete utilizzare il tradizionale sciroppo d'acero (Maple Syrup) o giocare con la vostra fantasia, io ho utilizzato una crema vegan (la stessa utilizzata per la crostata, trovate la ricetta qui), fragole e pezzi di cioccolato fondente.

Consiglio

Potete conservare i Pancakes in frigorifero per circa 3 giorni, basterà poi riscaldarli nuovamente e gustarli ☐







Una passeggiata al Victoria Park





[Blog Inglese](#)

[Instagram](#)

[WebSite](#)

