



## **Pancake Vegan facilissimi da preparare - Colazione senza zuccheri**

Preparare i pancake vegan è sicuramente un modo perfetto per iniziare la mattinata con il piede giusto, facendo carica di energia e gusto. La colazione è un momento importantissimo, che non dovrebbe mai essere sottovalutato, soprattutto per chi si prepara ad affrontare una giornata faticosa. Nella mia routine non potrebbe mai mancare questo momento di serenità e pace con se stessi, perfetto per riflettere, rilassarsi e gustare qualcosa di genuino accompagnato da un freschissimo

estratto di frutta. I pancake sono una delle mie colazioni preferite e adoro prepararli soprattutto la domenica, quando Francesco non lavora e possiamo sederci a tavola con tranquillità, preparandoci a coccolare Noah e organizzare il da farsi.

## Semplici, genuini e gustosi

Questa ricetta è semplice e veloce, **priva di zuccheri raffinati e ricca di ingredienti genuini**, per esempio **l'avena** che ha proprietà antiossidanti e depurative; **l'olio di cocco** che ha proprietà antibatteriche e aiuta ad accelerare il metabolismo. È una preparazione leggera e dal sapore delicato, con cui si ottengono pancake soffici e profumati, da poter farcire in tantissimi modi irresistibili.

*Questi pancake renderanno la colazione il momento preferito della vostra giornata!*



Iscriviti al Gruppo Facebook  
**Natureat Ricette Vegane**



Pancake



Print

Prep time

5 mins

Cook time

10 mins

Total time

15 mins

Author: Natureat

Serves: 10

Ingredienti

- 250 g di Farina di Avena
- 300 ml di Latte vegetale a scelta
- 40 g circa di Sciroppo d'Agave (o dolcificante a scelta)
- 2 cucchiaini di Olio di Cocco fuso
- 1 cucchiaino di Bicarbonato
- 1 cucchiaino di Cremor Tartaro

Procedimento

1. In una terrina, poni la farina, il bicarbonato e il cremor tartaro. Inizia a versare a filo il latte e inizia a mescolare con una frusta, evitando di formare grumi. Incorpora anche l'olio di cocco e lo sciroppo d'acero e continua a mescolare, fino ad ottenere una pastella densa e omogenea.
2. Riscalda una padella antiaderente (o unta con un filo di olio di cocco fuso) e inizia a versare l'impasto con l'aiuto di un cucchiaio, formando dei cerchi leggermente alti (dovrai ottenerne circa 10-12 in base alla dimensione che scegli). Quando sulla superficie superiore inizieranno a formarsi delle bolle, gira i pancake e cuocili dall'altro lato per 2-3 minuti o fino a doratura. Continua fino ad esaurire la pastella. Infine, farcisci a piacere e servi!

Notes

Puoi sostituire il cremor tartaro e bicarbonato con un cucchiaino di lievito per dolci.

Puoi sostituire l'olio di cocco con l'olio di semi.

Farcisci con frutta fresca e sciroppo d'acero.

**POTREBBE INTERESSARTI:**

Ricetta dei pancakes salati con spinaci.

Pancakes saòati senza glutine.



**DID YOU MAKE THIS RECIPE?**

**TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD**