

PANCAKES DI ALBUMI CON FIOCCHI DI AVENA E FRUTTA

INGREDIENTI PER CIRCA 20 PANCAKES

- Albumi freschi **200 g**
- Farina integrale (o fiocchi) di avena **90 g**
- Lievito in polvere per dolci **8 g**
- Olio di semi **q.b.** per la cottura

PER GUARNIRE

- Frutta fresca di stagione **a piacere**
- Miele **a piacere**

PREPARAZIONE

Per preparare questi deliziosi e freschi pancakes, unisci la farina integrale di avena (che puoi anche ottenere frullando i fiocchi in un robot da cucina) e il lievito in polvere per dolci in una ciotola capiente. In un altro contenitore monta gli albumi a temperatura ambiente con le fruste elettriche, fino a renderli compatti, sodi e spumosi.

A questo punto, unisci poco alla volta e delicatamente la farina e il lievito, usando una spatola per incorporare gli ingredienti con movimenti dal basso verso l'alto, in modo da non smontare gli albumi. L'impasto dei pancakes deve presentarsi molto spumoso.

COTTURA

Scalda una padella antiaderente precedentemente oleata (con olio di semi) e aiutandoti con un cucchiaino versa 3 piccole porzioni di impasto in padella. Cuoci i pancakes a fuoco basso per un paio di minuti; dovrai, poi, girarli con un gesto rapido, usando una spatola, per continuare la cottura sull'altra parte per altri 2 minuti.

IMPIATTAMENTO CON FRUTTA DI STAGIONE

Man mano che i pancakes saranno pronti, trasferiscili sul piatto da portata impilandoli uno sopra l'altro a formare le caratteristiche torrette.

Lava bene la frutta di stagione che hai scelto e tagliala eliminando, dove necessario, piccioli, torsoli o buccia. Ultima l'impiattamento decorando la torretta con la frutta e un cucchiaino di miele.

NOTE

Ricorda di non eccedere nella quantità di miele utilizzata.

