



# Pancake di grano saraceno con yogurt, frutta fresca e noci



## > Ingredienti

### PER 4 PERSONE (16 PANCAKE)

- 200 g di farina di grano saraceno
- 250 g di yogurt bianco senza zucchero (anche di soia o delattosato nel caso di intolleranza al lattosio)
- 300 g di frutta fresca di stagione
- 1 cucchiaino di lievito istantaneo
- 1 pizzico di sale
- 300 ml di latte parzialmente scremato (oppure latte delattosato, di mandorla o bevanda di soia in caso di intolleranza al lattosio)
- 2 cucchiari di miele
- 40 g di gherigli di noce
- Cannella in polvere

## > Preparazione

- Lavate e tagliate in piccoli pezzetti la frutta. Versate lo yogurt di soia in una ciotolina e aggiungete la frutta tagliata. Mescolate cercando di schiacciare qualche pezzo di frutta, così da aromatizzare ancora di più lo yogurt.
- Disponete in una ciotola la farina di grano saraceno, il lievito setacciato, il sale e mescolate il tutto. A poco a poco versate il latte, sempre mescolando con una frusta, facendo attenzione a non far formare grumi.
- Aggiungete il miele e continuate a mescolare l'impasto con la frusta fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo, quindi lasciate riposare per circa 10 minuti. Nel frattempo, tritate le noci grossolanamente.
- Scaldate una padella antiaderente a calore moderato o, se lo avete, usate lo stampo da pancake. Quando la padella sarà calda versate due cucchiari di composto per ogni pancake. Attendete che si formino delle bollicine sulla superficie, girateli e continuate la cottura per altri 2-3 minuti.
- Quando i pancake sono pronti, sovrapponetene 4 per ogni porzione e irrorateli con la salsa di yogurt e frutta. Spolverate con noci tritate e cannella.

**Approfondisci le tue conoscenze sulla  
nutrizione consultando la pagina di ATS  
inquadrandolo il QR Code**

