

Pancakes di Zucca

Il mio amore per i pancakes è iniziato appena ho iniziato a lavorare come Dietista. Mi è da subito sembrato un modo veloce per avere delle colazioni pronte ogni mattina senza dover diventare degli chef! Subito avevo l'abitudine di proporli agli adolescenti o ai genitori per far inserire la colazione ai propri figli, ma poi mi sono detta: "ma perché non dovrebbero piacere anche agli adulti?".

Ho piacevolmente scoperto che i pancakes piacciono sempre a tutti! Dunque vi propongo qui sotto come completare la colazione al meglio!

Stagionalità: Autunno, Inverno.



Esempi colazioni

1. **Pancakes di zucca** + macedonia di stagione (mela, arance e kiwi) con frutta secca (nocciole e noci)
2. **Pancakes di zucca** + latte vegetale di cocco o mandorla e cacao amaro + 1 frutto con spezie (tipo fette di mela/pera con cannella)
3. **Pancakes di zucca** + spalmata della crema 100% frutta secca (tipo quelle di arachidi o mandorle o nocciole o semi di sesamo) + fette di frutta a rondelle (tipo banana verde o kiwi)

Ingredienti

- 50g di zucca cotta
- 2 cucchiaini di farina integrale biologica
- 1 uovo biologico

Note: senza lattosio, contiene glutine.

Procedimento

- Tagliare la zucca a dadini e bollirla fino a intenerirla (io uso avanzi di zucca cotta al forno).
- Mescolare tutti gli ingredienti, mescolandoli al meglio.
- Ungere la padella con burro chiarificato e scaldare.
- Versare la pastella nella padella utilizzando un mestolo piccolo e cuocere a fuoco medio fino a doratura su entrambi i lati. Girare appena si formano delle piccole bollicine.