

PANCAKES

Ingredienti per circa 15/18 pancakes

- 2 uova
- 150 gr di acqua
- la scorza di un limone grattugiato
- una mela golden
- 90 gr di farina di quinoa (oppure farina di riso integrale)
- 30 gr di farina di mandorle
- 30 gr di gocce di cioccolato
- 3/4 gr di lievito in polvere per dolci



Procedimento

In una ciotola rompete due uova ed aggiungete l'acqua. Mescolate bene con una forchetta.

Grattugiate la scorza di un limone non trattato e una mela sbucciata (io vi consiglio una mela golden).

Aggiungete la farina di quinoa, la farina di mandorle e il lievito per dolci. Mescolate bene. Terminate con le gocce di cioccolato.

Versate una cucchiata di impasto sulla padella e abbassate la fiamma. Dopo circa 10 secondi i pancakes faranno le bollicine. Vuol dire che son pronti per essere girati. Lasciate cuocere dall'altro lato qualche secondo e metteteli in un piatto.

Continuate a cuocere i pancakes fino a quando avrete finito l'impasto. Potete prepararli la sera prima o conservarli in freezer.