

PANCAKE AI MIRTILLI



TEMPO:

5 minuti preparazione
10 minuti cottura



DIFFICOLTÀ:

Facile



DOSI PER:

4 persone



INGREDIENTI:

- Farina integrale 200 g
- Uova 2
- Latte scremato 250 ml
- Lievito per dolci q.b.
- Olio di semi 12 g
- Mirtilli 150 g
- Zucchero 40 g



PREPARAZIONE:

Separiamo i tuorli e gli albumi e montiamo a neve questi ultimi.

In una ciotola mescoliamo i tuorli con lo zucchero e montiamoli con le fruste elettriche o con la frusta. Aggiungiamo il latte, mescolando bene.

Uniamo la farina integrale e mescoliamo fino ad avere un composto liscio e cremoso.

Poi aggiungiamo anche il lievito setacciato e mescoliamo ancora.

Incorporiamo gli albumi, un po' per volta, e mescoliamo con una spatola dal basso verso l'alto per non smontare l'impasto.

Infine aggiungiamo i mirtilli e mescoliamo delicatamente.

Scaldiamo sul fuoco una padella antiaderente e mettiamo un filo di olio di semi. Versiamo un mestolino di impasto e cuociamo a fuoco medio. Quando compariranno le bolle in superficie, giriamo il pancake e completiamo la cottura dall'altro lato.

Procediamo così per tutto l'impasto, trasferendo via via i pancake in un piatto.

Infine serviamo i nostri pancake integrali con un po' di miele e se vogliamo qualche mirtillo fresco.

