

Ingredienti

- 4 albumi
- 40 g farina di avena
- 20 g eritritolo (opzionale)
- 8 g di lievito in polvere per dolci (mezza bustina)
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino raso di bicarbonato di sodio
- 60 g di yogurt greco
- 60 g di latte scremato
- ½ cucchiaino di aceto di mele
- ½ cucchiaino di burro

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 1,083

PER 100 G

Calorie	105,79(Kcal)
Proteine	10,33 g
Carboidrati	3,01 g
Grassi	8,53 g
Fibre	1,09 g

PER PORZIONE

Calorie	29,62 (Kcal)
Proteine	2,89 g
Carboidrati	0,84 g
Grassi	2,39 g
Fibre	0,30 g

Pancake proteici

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	15 min.
Tempo totale	20min.
Porzione	10
Categoria	dolci

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)

Preparazione con bimby

- Posizionare la farfalla. Mettere nel boccale gli albumi e montare: 2-4 min./vel. 3.5 o finché non risultano ben spumosi. Togliere la farfalla e trasferire gli albumi montati in una ciotola.
- Mettere nel boccale la farina di avena, l'eritritolo, il lievito, il sale, il bicarbonato, lo yogurt, il latte e l'aceto di mele, mescolare: 30 sec./vel. 4. Trasferire il composto in una ciotola.
- Con l'aiuto della spatola incorporare delicatamente al composto gli albumi montati con movimenti dal basso verso l'alto.
- Sciogliere a fuoco medio ½ cucchiaino di burro in una padella antiaderente. Per ogni pancake mettere nella padella un mestolino di pastella e cuocere 1-2 minuti o finché le bollicine sulla superficie iniziano a colorare. Girare il pancake con una paletta e cuocere per un altro minuto. Sistemare il pancake su un piatto piano e coprire con un canovaccio di cotone per tenerlo in caldo. Ripetere il procedimento fino al termine della pastella.
- Servire.

Preparazione senza bimby

- Montare a neve gli albumi, finché non risultano ben spumosi.
- In una ciotola a parte mescolare la farina di avena, l'eritritolo, il lievito, il sale, il bicarbonato, lo yogurt, il latte e l'aceto di mele.
- Con l'aiuto della spatola incorporare delicatamente al composto gli albumi montati con movimenti dal basso verso l'alto.
- Sciogliere a fuoco medio ½ cucchiaino di burro in una padella antiaderente. Per ogni pancake mettere nella padella un mestolino di pastella e cuocere 1-2 minuti o finché le bollicine sulla superficie iniziano a colorare. Girare il pancake con una paletta e cuocere per un altro minuto. Sistemare il pancake su un piatto piano e coprire con un canovaccio di cotone per tenerlo in caldo. Ripetere il procedimento fino al termine della pastella.
- Servire.

  seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette

 scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com