

Pancake integrali con nocciole, frutti di bosco e yogurt

La merenda ideale per i bambini che amano trascorrere la giornata all'aria aperta! Un carico di energia (farina integrale, miele, zucchero, nocciole, olio, grassi del latte, yogurt e uova) per i muscoli in movimento, e di proteine (uova, latte, yogurt) per tutto l'organismo.

Ingredienti per 4 persone

300 g di frutti di bosco
200 g di farina integrale
250 ml di latte intero biologico
250 ml di yogurt greco
2 cucchiai di granella di nocciole
2 uova intere biologiche
2 cucchiai di zucchero di canna

2 cucchiai di miele d'acacia biologico
1 cucchiaino di lievito per dolci
olio extravergine d'oliva
un pizzico di sale
Difficoltà: FACILE
Costo: BASSO
Preparazione: 30 MIN

Procedimento

1. Mescola il latte con le uova, aggiungi poi lievito, farina, sale, zucchero e impasta sino a ottenere un composto omogeneo.
2. Versa un filo d'olio in una padella antiaderente e passa della carta assorbente per ungerla uniformemente.
3. Versa un mestolino di composto, quando si formeranno le prime bolle gira il pancake e continua la cottura. Procedi allo stesso modo sino a terminare il composto.
4. Crea dei sandwich con i pancake: metti al centro lo yogurt greco, metà dei frutti di bosco e la granella di nocciole.
5. Accompagna con una salsina ottenuta frullando la metà rimanente dei frutti di bosco con il miele d'acacia.

