

Pancake con fibra di mele

Questo è un ottimo modo per riutilizzare la fibra residua dopo aver preparato un centrifugato.

Qualche settimana fa infatti ho acquistato un estrattore di succo, comodissimo per preparare centrifugati buonissimi di frutta e verdura, molto salutari e saporiti.

Ma tutta la fibra che viene scartata dall'attrezzo? La buttiamo? No, quindi ho pensato di aggiungerla ai pancake per la colazione del weekend. Il risultato non è niente male.



Ingredienti per 6 pancake:

- la fibra residua dal centrifugato di 3 mele grandi
- 90 gr di farina 00
- 1 cucchiaio di zucchero semolato
- 4 gr di lievito per dolci
- 1 uovo grande
- 90 ml di latte intero
- 125 gr di yogurt magro (1 vasetto) bianco o alla frutta
- 30 gr di burro fuso
- un pizzico di sale

Innanzitutto, centrifugate la frutta, e bevetevi il succo appena spremuto per non perdere le vitamine e il sapore. tenete a parte la fibra in una ciotolina.



Unire la farina setacciata con il lievito, il sale e lo zucchero, e mescolare bene.

In una seconda ciotola, unire tutti gli ingredienti liquidi e mescolare bene.

Versare i liquidi sugli ingredienti secchi e, con l'aiuto di una frusta, amalgamare bene.



Il composto deve colare dalla frusta, quindi se è troppo denso, aggiungere un paio di cucchiaini di latte. A questo punto, versare la fibra di mela e amalgamare bene.



Scaldare sul fuoco l'apposita padellina da crepes (o comunque una padella antiaderente piuttosto larga) sporcandola con un pezzetto di burro, poi versare un mestolo di impasto e fare cuocere finchè sulla superficie non compaiono le bolle.



A questo punto delicatamente con la spatola girare la frittella, e fare cuocere un altro minuto, poi porre in un piatto. Terminare con la cottura di tutti i pancake. Porre in un piatto, cospargere con zucchero a velo, e servire caldi.