Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Pancake alla banana

Frutta
Per utilizzare le banane molto mature
Dolci caldi
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti per ca. 8 piccoli pancake:

- 150 g di farina di grano saraceno
- 1 cc di lievito in polvere
- 1 pz di sale
- ad lib. cannella o vaniglia in polvere
- 2 banane molto mature (ca. 200 g senza buccia)
- 100 ml di bevanda di avena, soia o altri cereali
- olio per friggere
- noci per guarnire

Preparazione:

Mescolate la farina, il lievito in polvere, il sale e le spezie (a piacere) in una ciotola. Sbucciate le banane e schiacciatele con una forchetta. Aggiungete la purea di banana e la bevanda di cereali al composto di farina e mescolate bene. Una volta pronto, lasciate lievitare l'impasto per qualche minuto. Per una buona riuscita dei pancake, la pastella deve essere molto densa. Scaldate un po' d'olio in una piccola padella antiaderente. Versate la pastella nella padella in piccole porzioni e cuocete su entrambi i lati. I pancake possono essereguarniti con delle noci tritate e insaporiti con una purea di mela, altra frutta di stagione o sciroppo di riso, mela o pera.

Tempo di preparazione: ca. 20 – 25 minuti.

**vegano se si utilizza lievito in polvere convenzionale o agente lievitante a base di cremor tartaro etichettato come vegano*