

## PANCAKES PROTEICI

### INGREDIENTI

2 uova  
100 g di farina d'avena  
1 cucchiaio di proteine gusto vaniglia  
150 ml di latte parzialmente scremato  
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio  
1 pizzico di sale

### PREPARAZIONE

Rompete le uova e dividete i tuorli dall'albume.

Montate questi ultimi a neve e tenete da parte.

Mischiate i tuorli con la farina, il lievito e le proteine setacciati. Aggiungete il pizzico di sale, il latte a filo, gli albumi montati a neve e create un composto omogeneo.

Arroventate una padella antiaderente e con un piccolo mestolo, adagiate parte del composto al centro di essa. Attendete circa un minuto, affinché non noterete la formazione di qualche bollicina e, con una spatola, girate il vostro **pancakes proteico** e proseguite con la cottura.

Potrete preparare anche la sera prima i vostri **pancakes proteici** e conservarli in frigorifero (potrete infatti scaldarli poco prima della colazione nel forno a microonde).

Serviteli con ciò che preferite: frutta e sciroppo d'acero – se preferite il dolce – salmone, o affettati, se prediligete il sapido. In entrambi i casi, potrete completare la vostra ricetta con un composto di formaggio spalmabile e yogurt greco, in modo da rendere la vostra colazione proteica, ancora più proteica!

