

Pancake proteici

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 10 minuti

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=dbj32klJ2C4>

Ingredienti:

- 200 ml di albume liquido
- [60 gr di farina d'avena](#)
- 6 gocce di [Dolcificante a piacere](#) che trovi qui

Preparazione

- Mettere una padella antiaderente su fuoco alto per circa 2 minuti
- Mettere l'albume, farina d'avena e qualche goccia di dolcificante in uno shaker (va benissimo quello per le proteine in polvere o una borraccia).
- Agitare per 10 secondi.
- Versare il contenuto all'interno della padella.
- Abbassare la fiamma al minimo.
- Chiudere con un coperchio.
- Attendere 2-3 minuti.
- Verificare che si siano formate delle bolle sul composto, altrimenti attende ancora qualche minuto.
- Aiutandosi con una paletta girare il pancake per farlo cuocere dall'altra parte.
- Attendere 1-2 minuti.
- Impiattare.
- Guarnire con miele, [sciropo d'acero](#) o [sciropi zero](#)
- Gustare.