

Pancakes all'avena fatti in casa



Questa deliziosa ricetta per i pancakes all'avena non solo è gustosa, ma aiuta anche a ridurre il colesterolo. L'avena è ricca di fibre solubili, che sono note per abbassare i livelli di colesterolo.

Ingredienti:

- 1 tazza di avena (macinata finemente o farina d'avena)
- 1/2 tazza di farina integrale
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di cannella (facoltativo)
- 1 banana matura
- 1 tazza di latte magro o latte vegetale (come latte di mandorle o latte)
- 1 uovo o sostituto dell'uovo (ad esempio, salsa di mele o semi di chia)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia (facoltativo)
- Spray da cucina o un goccio d'olio per friggere

Preparazione:

1. In una ciotola mescolare bene l'avena finemente macinata, la farina integrale, il lievito in polvere, il sale e la cannella (se desiderate).
2. In una ciotola separata, schiacciare bene la banana con una forchetta. Aggiungere il latte, l'uovo o l'alternativa vegetale all'uovo e l'estratto di vaniglia (se utilizzato) e mescolare tutto fino a ottenere un composto uniforme.
3. Unire gli ingredienti liquidi agli ingredienti secchi e mescolare bene fino a ottenere un impasto liscio. Lasciare riposare l'impasto per circa 10 minuti in modo che l'avena possa assorbire il liquido.
4. Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio e ungerla leggermente con uno spray da cucina antiaderente o con un po' di olio.
5. Versare una piccola quantità di impasto (circa 1/4 di tazza per pancake) nella padella e dar loro una forma rotonda. A seconda delle dimensioni della vostra padella, potrete cuocere più pancake contemporaneamente.
6. Cuocere i pancake per circa 2-3 minuti su ogni lato o finché non diventano dorati e iniziano a formarsi delle bolle in superficie.
7. Mettere i pancake pronti su un piatto e tenerli al caldo mentre si cuociono gli altri.
8. Servire i pancake all'avena con frutta fresca, un cucchiaino di yogurt magro e un tocco di miele o sciroppo d'acero (con moderazione).

Questi pancake all'avena non solo rappresentano un'opzione salutare e riducono il livello di colesterolo, ma sono anche deliziosi e sazianti. Godetevi questa gustosa colazione o brunch come parte di una dieta equilibrata.