



## PANCAKE INTEGRALI ALLO YOGURT E BACCHE DI GOJI

### Ingredienti:

- 150 g di farina integrale
- 50 g di farina di canapa
- 20 g di Dietor Cuor di Stevia
- 125 g di yogurt magro
- 1 uovo
- 50 g di olio di mais
- 50 g di bacche di goji
- un pizzico di sale
- 4 g di lievito per dolci
- latte parzialmente scremato q.b.

### Procedimento:

Mescolate in un'ampia ciotola lo yogurt, la stevia e l'olio di mais; sbattete l'uovo ed unitelo al composto. Miscelate le farine (quella integrale e di canapa) con il lievito, versatele nella ciotola e mescolate fino ad ottenere un impasto omogeneo (se dovesse risultare troppo duro, aggiungete qualche cucchiaino di latte parzialmente scremato). Infine, aggiungete le bacche di goji e un pizzico di sale.

Lasciate riposare il composto per 10/15 minuti.

Ungete un padellino con un po' d'olio, mettetelo sul fuoco e versate un mestolo d'impasto; lasciate cuocere a fuoco dolce finché sulla superficie non appariranno delle bolle, poi capovolgetelo con una spatola e fate cuocere dall'altro lato: quando sarà pronto, si staccherà da solo.

Servite i pancake ben caldi e gustateli senza sensi di colpa!