



MINI PANCAKE CON FARINA DI CASTAGNE

Ingredienti:

Per l'impasto

- 100 g di farina di castagne
- 150 g di farina integrale
- 125 ml di bevanda vegetale di soia
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di olio di mais
- un cucchiaino di lievito per dolci
- 20 g di MyDietor Cuor di Stevia

Per il condimento

- 150 g di formaggio morbido di capra
- 1 pera
- 100 g di confettura di frutti rossi
- 1 cucchiaio di MyDietor Cuor di Stevia

Procedimento:

Mescolate in una ciotola ampia le due farine, il lievito e la stevia, poi unite la bevanda alla soia, l'uovo e l'olio.

Sbattete il tutto fino a raggiungere una consistenza omogenea e senza grumi (se il composto dovesse risultare un po' duro aggiungete qualche cucchiaio di bevanda di soia).

Ungere un padellino piccolo con dell'olio e versate un mestolino di composto; lasciate cuocere a fuoco dolce finché sulla superficie non appariranno delle bolle, poi giratelo con una spatola e fate cuocere anche dall'altra parte finché non si staccherà dal padellino.

Pelate e tagliate la pera a fette; in un'altra padella scaldate la stevia con due cucchiaini di acqua, poi aggiungete le fette di pera.

Tagliate a fette il formaggio di capra e iniziate a farcire i pancake, con formaggio e pere oppure con la confettura.