

# Pancake alla zucca senza glutine



- DIFFICOLTA': Facile
- TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 min
- TEMPO DI COTTURA: 10 min
- PORZIONI: 2 Porzioni

## ***Introduzione:***

I pancake alla zucca sono la colazione perfetta per concludere

il periodo più bello dell'anno, l'autunno! Con i suoi colori e i suoi sapori porta via con se un ortaggio che tutti amiamo, la zucca!

Per preparare questi pancake avete bisogno della zucca già cotta. Potete cuocerla a vapore oppure al forno. Poi vi basterà frullarla inserirla nell'impasto e mescolare tutto. Semplici e veloci da poter farcire come più vi piace.

Non amate la zucca nei dolci?

Nessun problema, potete anche prepararli per cena, con formaggio di capra o qualsiasi formaggio senza lattosio che vi piace, del prosciutto crudo e noci. Basterà omettere la farina di cocco e la cannella, raddoppiare quella di riso e farcirli con il salato. Porterete a tavola un piatto facile che piacerà a tutti.

Ecco cosa serve per preparare i pancake alla zucca senza glutine!

[Ingredienti:](#)

[Cosa serve:](#)

[Consigli:](#)

Ingredienti:

40 g di Farina di Cocco

60 g di Farina di Riso

130 g di Purea di zucca

Q.b Cannella in polvere

140 ml di Albume d'uovo

$\frac{1}{2}$  cc di Bicarbonato+  $\frac{1}{2}$  succo di Limone

***Farcitura:***

Mirtilli freschi

Miele di Castagno

Cosa serve:

Padella antiaderente

Bilancia

Frustino

Ciotola

Mestolo

Consigli:

- I pancake alla zucca di conservano per 2 giorni in frigorifero.
- Una volta cotti potete anche congelarli, così da averli già pronti quando ne avete voglia.
- Potete farcirli a piacere, con frutta fresca come banane, mirtilli oppure nocciolata senza lattosio.
- Potete usare qualsiasi dolcificante se non avete il miele di castagno.
- 1 cc equivale ad 1 cucchiaino.
- Quando inserite il bicarbonato e il limone, mi raccomando lasciate reagire per 10 secondi, prima di mescolare. Serve ad avere un buon effetto lievitante.

***Procedimento:***

Prima di tutto preparate la purea di zucca, cuocendo a vapore la zucca per 10-12 minuti. Appena sarà pronta, frullate e riducetela in crema.

In una ciotola, aggiungere albume, purea di zucca, cannella e farina. Mescolare fino ad incorporare bene tutti gli ingredienti. Aggiungere il bicarbonato e il limone, attendete qualche secondo e poi mescolate.

Cuocete i pancakes in una teglia antiaderente due minuti per lato, serviteli ancora caldi con qualche mirtillo fresco e miele di castagno.