

Pancake alla banana e avena amici della glicemia

Pancake integrali sani dolcificati naturalmente con banana. L'alto contenuto di fibre e proteine aiuta a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue per tutta la mattina.

Preparazione: 10 min

Cottura: 15 min

Totale: 25 min

Porzioni: 4

GL 28.1 / GI 52

Ingredienti

fiocchi d'avena tradizionali

acqua calda

olio di colza

zucchero di canna

farina integrale

farina 00

lievito in polvere

bicarbonato di sodio

sale

cannella in polvere

logifoodcoach.com/recipes/pancake-all-a-banana-e-avena-amici-della-glicemia

latte scremato

yogurt bianco magro

banana matura, schiacciata

uovo grande

Istruzioni

Step 1

Versa l'acqua calda sui fiocchi d'avena in una ciotola capiente e lasciali in amollo per 2 minuti finché non diventano morbidi e cremosi. Aggiungi l'olio di colza e lo zucchero di canna, poi metti da parte il composto a raffreddare per qualche minuto mentre prepari gli ingredienti secchi.

Step 2

Mescola insieme entrambe le farine, il lievito in polvere, il bicarbonato, il sale e la cannella in polvere in una ciotola media separata finché non sono ben combinati. Questo assicura che i lievitanti siano distribuiti uniformemente nel composto di farine.

Step 3

Aggiungi il latte scremato, lo yogurt e la banana schiacciata al composto di avena raffreddato, mescolando finché tutto è ben incorporato. Rompi l'uovo e sbattilo accuratamente negli ingredienti liquidi finché non rimangono striature.

Step 4

Versa il composto di farine nel composto di avena liquido e amalgama delicatamente usando una spatola o un cucchiaio di legno. Mescola solo finché gli ingredienti secchi sono appena inumiditi: alcuni piccoli grumi vanno bene e mescolare troppo creerà pancake duri.

Step 5

Scalda una piastra antiaderente o una padella grande a fuoco medio. Una volta che la superficie è calda, spruzza leggermente con spray da cucina se necessario. Versa circa 60 ml di impasto sulla piastra per ogni pancake, distanziandoli di circa 5 cm l'uno dall'altro.

Step 6

Cuoci i pancake senza toccarli per 2-2,5 minuti finché non si formano piccole bolle su tutta la superficie e i bordi appaiono compatti e leggermente dorati. Questo è il segnale che sono pronti per essere girati.

Step 7

Usa una spatola larga per girare ogni pancake con attenzione e cuoci per altri 2-3 minuti sul secondo lato finché non sono dorati e cotti completamente. Trasferisci i pancake finiti su un piatto caldo e ripeti con l'impasto rimanente, regolando il calore se necessario per evitare che brucino.

Step 8

Servi i pancake caldi, idealmente con un condimento ricco di proteine come yogurt greco o una piccola quantità di burro di frutta secca. Per il miglior controllo della glicemia, mangiali insieme a uova o dopo aver consumato alcune verdure o frutta secca per rallentare ulteriormente l'assorbimento del glucosio. Ogni porzione è di 3 pancake medi.