

Pancake di bieta e avena con fichi e yogurt

Spuntino post-workout? Prova dei deliziosi pancake di bieta con yogurt e fichi!



Dopo l'allenamento, quello che ci vuole è uno **spuntino ricco di gusto e nutrienti**. Proprio come questi **pancake di bieta e farina di avena**, farciti con **yogurt bianco** e un paio di **fichi** tagliati: un mix perfetto per una merenda ricca o una colazione salata tutta da provare!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min.

Ingredienti per circa 10 pancakes

150 g di bieta cotta al vapore

110 g farina di avena

90 g di banana

80 g di yogurt bianco intero senza zucchero

50 g di bevanda vegetale

¼ di cucchiaino di bicarbonato

1 cucchiaio di succo di limone Passo dopo Passo Despar

Per guarnire

Yogurt bianco intero senza zucchero q.b.

Fichi freschi a piacere

Sciroppo d'acero q.b.

Procedimento:

1. Frulla con un mixer la bieta cotta assieme a tutti gli altri ingredienti previsti per i pancake per 30 secondi.

2. Prepara il primo pancake: ungi leggermente una padella e versa 2 cucchiai di composto. Cuoci con il coperchio 2 minuti per lato a fiamma media.

3. Quando i pancake sono pronti, impilali e completa con dello yogurt, dei fichi tagliati e poco sciroppo d'acero.