

## Pancakes alla banana con burro di mandorle e fragole

*L'idea in più per la colazione? Pancakes fai-da-te farciti con crema di mandorle e fragole: una delizia da provare quando vuoi una coccola di prima mattina!*



Ami anche tu i **pancakes**? Sono un'ottima idea per una **colazione** in grado di soddisfare **tutti i gusti**.

La ricetta che ti proponiamo noi **non contiene** né **glutine** né **latticini**, ma richiede l'utilizzo di **banane**, **farina di ceci** e **farina di riso**. Poi puoi aggiungere gli ingredienti che più preferisci!

Quello che ti consigliamo noi è di aggiungere del **burro di mandorle** e delle **fragole fresche**.

Prova una **colazione diversa** e divertiti preparandoli insieme agli amici o in famiglia!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 10 min.**

### Ingredienti per 2 persone

*Per i pancakes (8 piccoli)*

1 banana matura (circa 120 g)

**1 uovo intero Bio, Logico Despar**

70 g di farina di ceci

70 g di farina di riso

2 cucchiaini di lievito per dolci

*Per il burro di mandorle*

Burro di mandorle a piacere

*Per le fragole*

100 g di fragole

1 limone non trattato

*Per servire*

Poco miele o sciroppo d'acero (facoltativo)

### Procedimento

1. Sbuccia la banana e mettila in un frullatore insieme all'uovo. Frulla fino a ottenere una crema.
2. Aggiungi le farine e il lievito e frulla nuovamente.
3. Metti sul fuoco una padella antiaderente e quando è calda, versa 1 cucchiaio e mezzo circa di impasto. Fai cuocere per circa 1-2 minuti o fino a quando vedrai comparire delle bolle in superficie, quindi gira il pancake aiutandoti con una spatola e fai cuocere per un altro minuto.
4. Continua allo stesso modo fino a esaurire l'impasto.

5. Lava le fragole e asciugale. Tagliale a fettine o in quattro e irrorale con un pochino di succo di limone.
6. Disponi i pancakes sul piatto, versa sopra un po' di burro di mandorle e, se vuoi, poco miele o sciroppo d'acero. Adagia sopra le fragole.