

Nei pancake soffici agli albumi, per una colazione leggera ma appagante

Questi pancake soffici agli albumi sono una soluzione semplice e molto utile quando avanzano 3 albumi. Restano morbidi, leggeri e piacevoli da mangiare, perfetti per una colazione dolce chetogenica facile da preparare e anche bella da servire.

Ingredienti

- 3 albumi
- 30 g farina di mandorle finissima
- 20 g mascarpone
- 15 g panna liquida
- 10 g eritritolo a velo
- 4 g lievito per dolci
- 1 pizzico di vaniglia
- 1 pizzico di sale
- burro q.b. per ungere la padella

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di cottura: 10 minuti
- Tempo totale: 20 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 1–2
- Peso finale stimato: circa 130 g
- Resa: circa 5–6 pancake piccoli

Procedimento

1. Metti gli albumi in una ciotola con il pizzico di sale e montali fino a ottenere una massa morbida e spumosa, non troppo dura.
2. In un'altra ciotola mescola mascarpone, panna, eritritolo a velo e vaniglia fino a ottenere una crema liscia.
3. Unisci farina di mandorle e lievito, mescolando bene.
4. Incorpora gli albumi montati poco alla volta, con movimenti delicati dal basso verso l'alto, per non smontare il composto.
5. Scalda una padella antiaderente leggermente unta con poco burro.
6. Versa piccole quantità di impasto, dando forma ai pancake.
7. Cuoci a fuoco basso per circa 2 minuti per lato, girandoli quando la base è stabile e la superficie inizia ad asciugarsi.
8. Servili tiepidi.

Consistenza

Prima della cottura il composto è soffice, arioso e abbastanza stabile, non liquido. Dopo la cottura i pancake risultano morbidi, leggeri e delicati, con interno soffice e superficie appena dorata.

Metodo tecnico

Gli albumi montati sono la parte più importante della ricetta, perché danno volume e leggerezza senza bisogno di usare molte farine. Il mascarpone aiuta a rendere il risultato più morbido e meno secco, mentre la panna rende il composto più uniforme e più gradevole in bocca.

Conservazione

Si conservano in frigorifero per 1 giorno, ben chiusi.

Si possono scaldare brevemente in padella o qualche secondo al microonde.

Non sono la soluzione migliore da congelare, perché perdono parte della loro morbidezza.

Segreti e trucchi

- Non montare gli albumi troppo duri, altrimenti si incorporano peggio.
- Cuoci sempre a fuoco basso, perché questi pancake sono delicati e si colorano in fretta.
- Se vuoi una versione più golosa, servili con un cucchiaino di panna montata o con un velo di crema al mascarpone.
- Per un profumo più dolce puoi aggiungere poca scorza di limone o un pizzico di cannella.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 285 kcal
- Carboidrati: circa 4 g
- Proteine: circa 16 g
- Grassi: circa 22 g
- Peso finale della ricetta: circa 130 g

Per 1 porzione (2 porzioni totali)

- Calorie: circa 142 kcal
 - Carboidrati: circa 2 g
 - Proteine: circa 8 g
 - Grassi: circa 11 g
 - Peso della singola porzione: circa 65 g
-