

Pancake chetogenici con farina di cocco senza mandorle

I **pancake chetogenici con farina di cocco senza mandorle** sono una ricetta semplice, morbida e pratica per una colazione keto diversa dal solito. Si preparano con pochi ingredienti, hanno una consistenza più delicata rispetto ai pancake tradizionali e sono perfetti quando si vuole evitare la farina di mandorle.

Per circa 8 pancake piccoli

- 28 g farina di cocco
- 3 uova grandi
- 30 g burro fuso tiepido
- 85–90 ml latte di mandorla senza zucchero
- 5 g lievito istantaneo per dolci
- 10 g eritritolo a velo, facoltativo
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale
- burro q.b. per ungere la padella

Per la versione salata

- elimina eritritolo e vaniglia
- aggiungi un pizzico di sale in più
- puoi aggiungere erba cipollina, pepe nero, origano oppure un pizzico di aglio in polvere

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 5 minuti
- **Riposo della pastella:** 3–5 minuti
- **Cottura:** 10–12 minuti
- **Tempo totale:** circa 20 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 4 porzioni da 2 pancake
- **Numero pancake:** circa 8 piccoli
- **Diametro consigliato:** 9–10 cm
- **Peso finale stimato:** circa 220–240 g totali
- **Peso medio per pancake:** circa 28–30 g

Procedimento

1. Rompi le uova in una ciotola e sbattile bene con una frusta a mano o elettrica per 1 minuto, fino a renderle leggermente spumose.
2. Aggiungi il burro fuso tiepido, il latte di mandorla, la vaniglia e l'eritritolo, se vuoi preparare la versione dolce.
3. Unisci la farina di cocco, il lievito e il pizzico di sale.
4. Mescola bene fino a ottenere una pastella liscia, cremosa e senza grumi.

5. Lascia riposare la pastella per 3–5 minuti. Questo passaggio è importante perché la farina di cocco assorbe lentamente i liquidi e la consistenza cambia dopo qualche minuto.
6. Scalda una padella antiaderente a fuoco basso e unghila leggermente con poco burro.
7. Versa circa 2 cucchiai di pastella per ogni pancake e allargala delicatamente con il dorso del cucchiaio, formando dischi piccoli da circa 9–10 cm.
8. Cuoci i pancake a fuoco basso per circa 3 minuti, senza spostarli subito. Devono iniziare a rassodarsi e formare piccole bollicine in superficie.
9. Girali con delicatezza usando una spatola larga e cuoci ancora per circa 1 minuto dall'altro lato.
10. Servili caldi oppure lasciali raffreddare e conservali per la colazione del giorno dopo.

Consistenza

La pastella deve essere **densa, cremosa e morbida**, non liquida come quella delle crêpes e non dura come un impasto da pane.

Prima della cottura deve scendere lentamente dal cucchiaio. Se dopo il riposo diventa troppo compatta, aggiungi 5–10 ml di latte di mandorla alla volta.

Dopo la cottura i pancake risultano **morbidi, leggermente spugnosi e delicati**, con un sapore dolce naturale dato dalla farina di cocco. Non vanno fatti troppo grandi, perché sono più fragili dei pancake con farina di mandorle.

Metodo tecnico

La farina di cocco è molto assorbente: anche pochi grammi cambiano completamente la ricetta. Per questo non bisogna aumentarla “a occhio”.

Il riposo della pastella serve a farle assorbire i liquidi e a stabilizzare l'impasto. Se si cuoce subito, la pastella può sembrare troppo morbida; se invece si aspetta qualche minuto, diventa più gestibile.

La cottura deve essere lenta e dolce. Il fuoco alto brucia facilmente l'esterno e lascia l'interno umido. Meglio pancake piccoli, padella ben calda ma non aggressiva, e pazienza nel girarli.

Conservazione

I pancake chetogenici con farina di cocco si conservano in frigorifero per **2 giorni**, chiusi in un contenitore ermetico.

Si possono riscaldare in padella per pochi minuti a fuoco basso oppure nel microonde per qualche secondo.

Si possono anche congelare. In questo caso è meglio separarli con piccoli quadrati di carta forno e conservarli in freezer fino a **1 mese**. Per usarli, lasciali scongelare in frigorifero e poi scaldali delicatamente.

Segreti e trucchi

Il primo segreto è non fare pancake troppo grandi. Con la farina di cocco la struttura è più delicata, quindi il formato piccolo aiuta tantissimo.

Il secondo segreto è non avere fretta di girarli. Se li tocchi troppo presto si rompono. Aspetta che la superficie sia più asciutta e che i bordi inizino a rassodarsi.

Il terzo segreto è controllare la consistenza dopo il riposo. La farina di cocco continua ad assorbire: se la pastella diventa troppo compatta, basta aggiungere pochissimo latte di mandorla.

Per una versione più ricca puoi servirli con crema al mascarpone o crema al formaggio dolcificata. Per una versione più semplice bastano yogurt greco e pochi frutti di bosco.

Per la versione salata, invece, diventano piccoli pancake da accompagnare con prosciutto cotto, salmone, formaggio spalmabile, uova o avocado.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 540 kcal
- **Carboidrati:** circa 8,5 g
- **Proteine:** circa 25 g
- **Grassi:** circa 44 g

Per 1 pancake, se ne ottieni 8

- **Calorie:** circa 68 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,1 g
- **Proteine:** circa 3,1 g
- **Grassi:** circa 5,5 g

Per 1 porzione da 2 pancake

- **Calorie:** circa 136 kcal
- **Carboidrati:** circa 2,1 g
- **Proteine:** circa 6,2 g
- **Grassi:** circa 11 g

I valori sono stimati e possono cambiare in base alla marca della farina di cocco, del latte di mandorla e degli altri ingredienti utilizzati.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.