

Pancake ripieni keto con crema dolce al formaggio

Soffici fuori, cremosi dentro e con un cuore dolce al formaggio che rimane morbido e goloso. Questi pancake ripieni keto sono perfetti per una colazione diversa dal solito, semplice da preparare e già porzionata.

La ricetta produce **4 pancake ripieni** e può essere preparata con whey isolate oppure, in alternativa, con un mix di farina di mandorle e cocco.

Prima di iniziare...

Per ottenere un ripieno ben centrato e che non fuoriesca durante la cottura, prepara per prima cosa la crema al formaggio e lasciala raffreddare qualche minuto in frigorifero.

Cuoci i pancake a **fuoco basso**: l'impasto deve avere il tempo di cuocere anche all'interno senza colorire troppo velocemente all'esterno.

Ingredienti

Per 4 pancake

- 2 uova
- 40 g yogurt greco bianco intero
- 45 g farina di mandorle finissima
- 5 g whey isolate

In alternativa alle whey:

- 40 g farina di mandorle
- 5 g farina di cocco
- 15 g eritritolo a velo
- 2 g lievito per dolci
- vaniglia q.b.
- 1 pizzico di sale
- 4 g burro per ungere la padella

Per il ripieno

- 50 g formaggio spalmabile
- 8 g eritritolo a velo
- vaniglia q.b.

Info rapide

Preparazione: 10 minuti

Riposo: 5 minuti

Cottura: 10–12 minuti

Tempo totale: circa 25 minuti

Porzioni: 4 pancake

Porzione colazione consigliata: 2 pancake

Cottura: padella antiaderente, fuoco basso

Procedimento

1. In una ciotolina mescola il formaggio spalmabile con 8 g di eritritolo a velo e qualche goccia di vaniglia.
2. Dividi la crema in **4 piccole porzioni** e mettila in frigorifero mentre prepari l'impasto.
3. In una ciotola sbatti le uova con lo yogurt greco, 15 g di eritritolo a velo, la vaniglia e un pizzico di sale.
4. In un'altra ciotola mescola la farina di mandorle, le whey isolate e il lievito per dolci.
5. Versa gli ingredienti secchi nel composto di uova e yogurt e mescola fino a ottenere un impasto uniforme e cremoso.
6. Lascia riposare l'impasto per **5 minuti**, in modo che le farine assorbano bene la parte liquida.
7. Ungi leggermente una padella antiaderente con il burro e scaldala a fuoco basso.
8. Dividi circa metà dell'impasto formando **4 piccoli pancake**.
9. Sistema al centro di ciascuno una porzione di crema al formaggio, lasciando libero circa 1 cm dal bordo.
10. Copri il ripieno con il restante impasto, cercando di sigillare bene i bordi.
11. Cuoci a fuoco basso per circa **3–4 minuti**, fino a quando la base sarà dorata e la superficie inizierà a rassodarsi.
12. Gira delicatamente i pancake e prosegui la cottura per altri **3–4 minuti**.
13. Servili caldi o tiepidi, quando il cuore al formaggio è ancora morbido e cremoso.

Consistenza e risultato finale

I pancake devono risultare **soffici e leggermente dorati all'esterno**, con una mollica morbida e un cuore cremoso al formaggio.

Il ripieno non deve colare completamente fuori: deve rimanere racchiuso tra i due strati di impasto e diventare morbido con il calore.

Metodo tecnico

Il riposo di 5 minuti permette alla farina di mandorle e alle proteine di assorbire parte dell'umidità dell'impasto, rendendolo più stabile in cottura.

Il fuoco basso è fondamentale: una temperatura troppo alta colorirebbe rapidamente la superficie lasciando l'interno ancora poco cotto.

Anche il ripieno freddo aiuta a mantenerlo più compatto durante i primi minuti di cottura.

Se utilizzi l'alternativa con **farina di mandorle e farina di cocco**, lascia riposare bene l'impasto prima di valutarne la consistenza: la farina di cocco assorbe i liquidi progressivamente.

Conservazione

I pancake sono migliori appena preparati, ma possono essere conservati in frigorifero per **1–2 giorni** in un contenitore ben chiuso.

Per servirli nuovamente, scaldali pochi minuti in padella a fuoco molto basso oppure brevemente nel microonde.

Segreti e trucchi

- Non mettere il ripieno troppo vicino ai bordi.
- Cuoci sempre a fuoco basso.
- Gira il pancake soltanto quando la base è ben stabile.
- Per un aroma più fresco puoi aggiungere poca scorza di limone grattugiata.
- Se utilizzi una normale padella senza cavità, prepara pancake piccoli: sarà molto più semplice racchiudere il ripieno.
- Per una colazione più abbondante, **2 pancake rappresentano una porzione pratica.**

Valori nutrizionali indicativi

Versione con whey isolate

Per 1 pancake:

- **Carboidrati:** circa 2 g
- **Calorie:** circa 155 kcal
- **Proteine:** circa 8,2 g
- **Grassi:** circa 12,5 g

Per 2 pancake

- **Carboidrati:** circa 4 g
- **Calorie:** circa 310 kcal
- **Proteine:** circa 16,4 g
- **Grassi:** circa 25 g

Per l'intera ricetta – 4 pancake

- **Carboidrati:** circa 8 g
- **Calorie:** circa 620 kcal
- **Proteine:** circa 32,8 g
- **Grassi:** circa 50 g

I valori si riferiscono alla **versione con whey isolate** e possono variare leggermente in base allo yogurt, al formaggio spalmabile e ai prodotti utilizzati.

I valori nutrizionali sono indicativi e calcolati sulla base degli ingredienti utilizzati e di banche dati nutrizionali come USDA e Cronometer. Possono variare in base alle marche e alle quantità

effettivamente impiegate. Non sostituiscono il parere di un medico o di un professionista della nutrizione.

© Keto senza rinunce – Keto Amica. Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.