

Pancake chetogenici al limone soffici e freschi

Per circa 5–6 pancake:

- 1 uovo
- 80 g yogurt greco intero
- 40 g farina di mandorle finissima
- 10 g fibra di avena
- 10 g eritritolo polverizzato
oppure allulosio
- 1 cucchiaino di succo di limone
- scorza grattugiata di ½ limone non trattato
- 1 cucchiaino raso di lievito per dolci
- 1 pizzico di bicarbonato
- 10 g olio delicato
oppure 10 g burro fuso
- 10–20 g latte di mandorla senza zucchero, solo se serve per regolare la consistenza

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 5 minuti
- Tempo di riposo: 5 minuti
- Tempo di cottura: 8–10 minuti
- Tempo totale: circa 20 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 5–6 pancake piccoli
- Peso finale stimato: circa 180–200 g
- Peso stimato per pancake: circa 30–35 g

Procedimento

1. In una ciotola unisci l'uovo, lo yogurt greco, l'olio, il succo di limone e la scorza grattugiata di limone.
2. Mescola bene con una frusta a mano fino a ottenere una crema liscia.
3. In un'altra ciotola mescola la farina di mandorle, la fibra di avena, l'eritritolo polverizzato, il lievito e il pizzico di bicarbonato.
4. Versa gli ingredienti secchi nella ciotola con gli ingredienti liquidi.
5. Mescola fino a ottenere una pastella morbida, cremosa e leggermente densa. Non deve essere liquida come quella delle crêpes, ma nemmeno compatta.
6. Se l'impasto risulta troppo spesso, aggiungi 10–20 g di latte di mandorla senza zucchero, poco alla volta.
7. Lascia riposare l'impasto per 5 minuti. Questo passaggio aiuta la fibra ad assorbire i liquidi e rende i pancake più stabili.
8. Scalda una padella antiaderente e ungila leggermente.
9. Versa l'impasto **a cucchiaiate**, senza stenderlo e senza schiacciarlo. Prendi una cucchiaiate di pastella e lasciala cadere delicatamente sulla padella.
10. Cuoci a **fuoco medio-dolce**. Il fuoco non deve essere alto, altrimenti i pancake colorano fuori troppo in fretta e dentro restano umidi.

11. Non schiacciare i pancake con la spatola. Se li premi, perdono aria, si abbassano e diventano meno soffici.
12. Girali solo quando iniziano a comparire piccole bollicine in superficie e i bordi sembrano più asciutti.
13. Cuoci anche l'altro lato per 1–2 minuti, sempre a fuoco medio-dolce.
14. Servili tiepidi, semplici oppure con yogurt, scorza di limone, crema al limone chetogenica o una leggera spolverata di eritritolo polverizzato.

Consistenza

L'impasto deve essere cremoso, morbido e leggermente denso.

A cucchiaio deve cadere lentamente, non colare come acqua.
In padella deve mantenere la forma senza allargarsi troppo.

Il risultato finale è un pancake soffice, profumato, umido al punto giusto e con una nota fresca di limone.

Metodo tecnico

La fibra di avena aiuta ad alleggerire la farina di mandorle e rende la struttura più delicata.

Lo yogurt mantiene l'impasto morbido e umido, mentre il limone dà freschezza e bilancia il sapore.

Il riposo di 5 minuti è importante perché permette alla pastella di stabilizzarsi.

La cottura a fuoco medio-dolce è fondamentale: i pancake keto hanno bisogno di tempo per cuocere bene anche all'interno.

Conservazione

I pancake al limone sono migliori appena fatti, ma si possono conservare.

Puoi tenerli in frigorifero per 1 giorno, chiusi in un contenitore ermetico.

Si possono anche congelare, separandoli con piccoli quadrati di carta forno.

In freezer si conservano fino a 1 mese.

Per servirli, scaldali qualche minuto in padella a fuoco basso oppure nel forno caldo per pochi minuti.

Segreti e trucchi

Il trucco più importante è non schiacciarli mai in cottura.

L'impasto va messo in padella **a cucchiaiate**, lasciandolo cadere delicatamente.

Se provi a stenderlo o a premerlo con la spatola, i pancake perdono volume e diventano più bassi.

Cuocili sempre a fuoco medio-dolce.

La pazienza qui fa la differenza: fuori devono dorare piano e dentro devono restare morbidi, non crudi.

Per un profumo più intenso, usa solo la parte gialla della scorza di limone.

La parte bianca può rendere il sapore amaro.

Se vuoi pancake ancora più ariosi, puoi aggiungere 1 albume piccolo montato leggermente a parte e incorporarlo alla fine, con movimenti delicati.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta:

- Carboidrati: circa 9 g
- Proteine: circa 18 g
- Grassi: circa 28 g

Per 1 pancake, considerando 6 pancake:

- Carboidrati: circa 1,5 g
- Proteine: circa 3 g
- Grassi: circa 4,7 g

I valori sono indicativi e possono variare in base allo yogurt, alla farina di mandorle e al dolcificante utilizzato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.