

Pancakes alla Banana - 3 ingredienti

La farina di mandorle, risolve tutti i problemi che le ricette dei pancakes minimalisti di solito incontrano: troppa banana-troppo sapore di frittata, troppo mollicce. Come nei macarons francesi, la farina di mandorle in questo caso agisce come la farina di farina. Non solo offre una consistenza soffice, ma equilibra i sapori forti della banana e dell'uovo. (Se ti avanza troppa farina di mandorle nella tua dispensa dopo questa ricetta, e non prevedi di consumarla a breve, la puoi conservare nel freezer; in questo modo conserva la sua freschezza più a lungo.)

Tempo di prep. 5 min Cottura 12 minuti Dosi per 6 piccole frittelle

Ingredienti

- 1 banana matura
- 25 gr di farina di mandorle (1/3 di tazza)
- 2 uova grandi

Se volete aggiungere:

- 1 pizzico di sale
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaio di olio di cocco (o quello che preferite) per ungere la padella .

Strumenti

- Mixer ad immersione
- Flacone mixer usato per le proteine
- Padella girafrittata

Istruzioni

Ungete e preriscaldate una padella girafrittata antiaderente sul fuoco medio.

In un flacone mixer a bocca larga, tritate la banana con un frullatore ad immersione fino a rendere il composto liscio. Aggiungere le uova e la farina, inserire la sfera metallica e chiudete il tappo a vite. Agitare vigorosamente.

Se vi viene più comodo, potete farli anche mescolando tutto insieme in una ciotola con una forchetta! I pancake avranno una struttura più grossolana.

Ungete le due parti della padella con l'olio di cocco. Fate scaldare una parte della padella, versate la pastella, 2 cucchiai per ogni pancake. Cuocere per circa 1-2 minuti, fino a quando i bordi diventano dorati. Aggancia l'altra parte della padella, capovolgi e cuoci un altro minuto. Continua fino a quando non avrai preparato tutti e 6 i pancakes.

Servite caldi, con i condimenti preferiti.

Note

Condimenti a scelta: burro di mandorle fatto in casa, scaglie di cocco non zuccherato, frutti di bosco freschi, panna montata al cocco, sciroppo d'acero, noci, ecc.

La migliore banana da usare è quella perfettamente gialla, o che inizia ad avere macchie marroni. Se è troppo matura e marrone, le banane rilasceranno troppo liquido rendendo questi pancake molto sottili e spessi.