

Pancakes alle patate dolci egg-free

Questi pancakes facili e sani, hanno ingredienti molto salutari come le patate dolci, la farina di ceci, latte di riso, cannella e olio d'oliva. Sono super proteiche e sono perfette per le mattinate impegnative di studio e di attività fisiche.

Tempo di prep.:5 min. Cottura : 10 minuti Tempo tot.:15 minuti

Ingredienti

- 90 g farina di ceci
- 150 ml latte di riso (o a vostra scelta)
- 140 g patate dolci (circa)
- 10 g lievito per dolci in polvere
- 1 pizzico sale
- 1 pizzico cannella (opzionale)

Strumenti

- Ciotola larga per miscelare gli ingredienti e una [frusta](#) oppure
- [Blender bottle](#)
- Mestolo
- [Molla schiacciapatate](#)
- [Padella gira-frittata antiaderente](#)

Procedimento

1. In una ciotola capiente, unire farina di ceci e lievito in polvere. Aggiungere un pizzico di sale ed eventualmente la cannella e mescolare con una frusta, aggiungendo gradualmente il latte di riso.
2. Dopo aver precedentemente cotto al vapore o lessato le patate dolci, sbucciarle e unirle agli altri ingredienti. mescolare fino a quando il composto risulterà omogeneo;
3. Dosando l'impasto necessario per ogni pancake con un mestolo o con un dosatore, cucinare i pancakes a fuoco medio in una padella antiaderente o in una padella girafritta, fino alla doratura di entrambi i lati. Guarnire a piacere con [panna acida](#) ed erba cipollina.