

## Pancakes di patate dolci-2 ingredienti

Puoi preparare queste gustose frittelle con solo due ingredienti: patate dolci cotte a vapore e uova. (E, se vuoi, anche un pizzico di sale e cannella). Questa preparazione per colazione è ricca di proteine ??ed è perfetta per le mattine quando non vuoi un frullato o una ciotola di cereali, ma vuoi comunque iniziare l'inizio della giornata con uno sprint.

Questi pancakes hanno un esterno croccante, caramellato, cremoso e dolce e sono perfetti con sciroppo d'acero o burro di noci.

1 porzione, 4 (pancakes)

### INGREDIENTI

- 1 patata dolce media, cotta e raffreddata (circa 250 gr di patata dolce cotta)
- 2 uova grandi
- 1/8 cucchiaino di sale kosherPizzico di cannella in polvere, facoltativo

### Strumenti:

- Ciotola larga per miscelare gli ingredienti oppure un food processor
- Mestolo
- Padella gira-frittata antiaderente

### Istruzioni

Unire la patata dolce, le uova, il sale e la cannella, se si utilizza, in un piccolo frullatore\* o robot da cucina e mescolare fino a che liscio. In alternativa, puoi mescolare gli ingredienti in una piccola ciotola con un cucchiaio, ma potrebbero rimanere alcuni pezzi di patate dolci. Metti da parte la pastella per riposare mentre riscaldi la padella.

Riscalda la padella girafrittata antiaderente da 8 pollici o in ghisa a medio-alta. Aggiungi un mestolo di pastella e cuoci per 3 minuti: questa pastella non si riempirà come una tradizionale pastella. Capovolgi delicatamente il pancake con una spatola sottile e cuoci per altri 3 minuti sul secondo lato.

Ripetere con la pastella rimanente e servire caldo.

\*Usa il tuo frullatore per i migliori pancake a 2 ingredienti

Più la pastella è liscia, più teneri saranno i pancakes, ecco perché mescolare la pastella è il modo per risultato migliore (anche un piccolo frullatore funzionerà!).