



NAUSEA

## Pancakes con banane e cioccolato profumato al lime

### **INGREDIENTI PER PANCAKES**

125 gr di farina 0	200 ml di latte di riso
25 gr di olio di semi di girasole	5 gr di lievito per dolci
2 uova biologiche o allevate a terra	1 baccello di vaniglia
25 gr di miele millefiori	sale marino integrale

### **INGREDIENTI PER 2 PANCAKES**

1 banana matura	50 gr di zucchero di canna
80 gr di cioccolato fondente	zucchero a velo e menta per guarnire
1 lime o 1 limone biologico	



### **PREPARAZIONE**

 **Preparazione: 30 minuti**

- In una ciotola mescola con una frusta, la farina, le uova, il latte di riso, il miele, il lievito per dolci passato a setaccio, l'olio e un pizzico di sale.
- Aggiungi i semi del baccello di vaniglia che hai recuperato tagliando il baccello a metà e raschiando i semi con un coltello.
- Mescola bene per eliminare tutti i grumi, si può usare anche un frullatore a immersione affinché il composto sia perfettamente liscio.
- Fai riposare per mezz'ora a temperatura ambiente.
- Nel frattempo realizza la salsa, taglia la banana a rondelle e mettila da parte.
- Fai sciogliere lo zucchero di canna in una padella antiaderente con il succo di un lime o di un limone intero.
- Quando lo zucchero comincia a sobbollire, aggiungi la banana, il cioccolato tagliato in pezzi e fai amalgamare il tutto fino ad avere un composto cremoso.
- Per i pancakes, scalda un padellino antiaderente da 10 cm e ungi leggermente con l'olio di girasole.
- Con un mestolo versa il composto e crea i pancakes.
- Servi i pancakes in un piatto piano con la salsa su un lato, e decora con zucchero a velo e qualche foglia di menta fresca.

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno non condizionato di

