

## PANCAKE

### Ingredienti:

200 gr.	Farina di farro (o di altro cereale)
2 cucchiaini da tè	Lievito in polvere per torte
½ cucchiaino da tè	Sale
1 Cucchiaino	Fruttosio o sciroppo d'agave o acero
2	Rossi d'uovo
2	Albumi d'uovo
250 ml	Latte (anche vegetale o di altro tipo)
3 cucchiaini	Olio di Semi

### Procedimento: tre Fasi di preparazione

- 1) Setacciare i 200 gr di farina con lo lievito, il sale e il dolcificante.
- 2) Frullare 250 ml di latte con i rossi d'uovo e l'olio.
- 3) Unire il tutto e impastare aggiungendo in ultimo i 2 albumi d'uova montati a neve. Lasciar depositare il tutto in frigo.

Al momento della preparazione scegliere un pentolino anti-aderente di piccolo diametro, ricoprire il fondo dello stesso con l'impasto e friggere solo con olio di semi.

**BUON APPETITO**

*Emirka*

