
110Years4You

LE RICETTE DELLA LONGEVITÀ



Dottor Michele Chiari | Biologo Nutrizionista

Edizione 2018



Pancake con cioccolato, frutti di bosco e pesca

(ideali per colazione o spuntino)

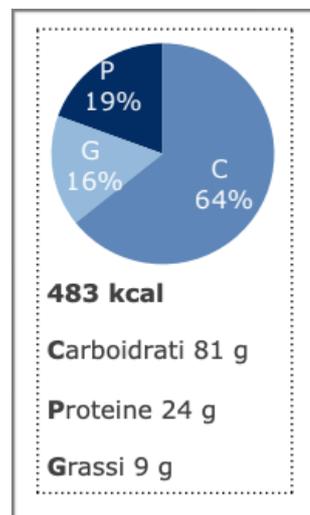
Dottor Michele Chiari | Biologo Nutrizionista

#110Years4You

Pancake con cioccolato, frutti di bosco e pesca

Ingredienti

70 gr di farina d'avena
10 gr di cacao amaro in polvere
100 ml di latte vegetale
100 grammi di yogurt greco 0%
5 grammi lievito per dolci
1 pesca
15- 20 mirtilli
10-15 lamponi



Preparazione

Scaldare un pentolino per pancake con la fiamma più piccola del vostro gas.
In una ciotola mettere tutti gli ingredienti “secchi” e amalgamarli con un cucchiaio.
Aggiungere lo yogurt e poco alla volta il latte vegetale (in questa ricetta ho usato latte d'avena).
Sminuzzare la pesca ed e unitela all'impasto.
Versare il tutto nel pentolino e coprire con un coperchio.
Fate cuocere per 7-8 minuti per lato.
Impiattare e decorare con i frutti di bosco. Ideale per la colazione o per lo spuntino!