

## **Pancakes di avena da farcite con frutta fresca o marmellata**

### **Ingredienti:**

120 g di albumi (pari agli albumi di 3 uova)

50 g di farina di avena (o fiocchi di avena oppure farina integrale)

15 gr di zucchero di canna integrale

1 cucchiaino raso di lievito per dolci

1 pizzico di sale

### **Preparazione:**

Montare a parte gli albumi a neve non fermissima. In una ciotola mescolare gli ingredienti secchi e successivamente unire poco alla volta gli albumi montati a neve al composto ottenuto precedentemente. Amalgamare finché non si ottiene un impasto omogeneo. Prelevare con un mestolino un po' dell'impasto e versare in una padella antiaderente molto calda. Cuocere 1 minuto per lato, girando il pancake per non farlo bruciare o attaccare.