Pancakes con sciroppo d’acero e noci



Questa torre di pancakes con guarnizione di noci pecan e banana con salsa di sciroppo d’acero rende ogni prima colazione un highlight!

Per molte persone – soprattutto nel fine settimana, quando si ha più tempo a disposizione – i pancakes fanno semplicemente parte del repertorio di una ricca colazione. E credeteci, la fragranza di queste frittelle americane farà risvegliare anche i ritardatari e coloro che non sono esattamente mattinieri.

Attualmente, cibi e bevande arricchiti con proteine aggiuntive vanno molto di moda. Noi preferiamo la variante naturale, fatta in casa, e abbiamo quindi aggiunto ai pancakes del cottage cheese per un più elevato tenore di proteine.

Se preferite preparare i vostri pancakes senza cottage cheese, ecco la ricetta per dei Pancake allo yogurt e ai lamponi.

Noci e salsa

- 1½ manciate di noci pecan, tritate grossolanamente
- 125 ml di sciroppo d’acero
- 1 cucchiaino di pasta di vaniglia
- 1 stecca di cannella
- Una presa di sale

Pancakes

- 200 g di farina
- 2 cucchiaini di lievito in polvere
- Una presa di sale
- 2 uova
- 200 g di cottage cheese
- 4 cucchiai di zucchero
- 200 ml di latte intero
- 1 cucchiaio di burro, fuso

Inoltre

- 1 banana, a fettine
- Crema di cioccolato e nocciole
- Poco burro per arrostire

Noci e salsa

1. Per le noci caramellate, unire tutti gli ingredienti in una casseruola e far cuocere a fuoco lento per 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.
2. Lasciare raffreddare brevemente il composto di noci, poi passare la salsa al setaccio e raccoglierla, dopodiché versare le noci in una padella.
3. Ora caramellare (arrostire) le noci pecan a fuoco medio fino a quando non sono fragranti e croccanti. Lasciatele raffreddare su un piatto.

Pancakes

1. Per i pancakes, mescolare la farina, il lievito in polvere e il sale. In una ciotola a parte, sbattere le uova, il cottage cheese e lo zucchero con un frullatore a mano per circa 1 minuto.
2. Aggiungere il latte e il burro al composto umido e mescolare, quindi aggiungere la miscela di farina e amalgamare fino a quando non ci sono più grumi.
3. Mettere poco burro in una padella e, una volta calda, aggiungere 2 cucchiai del composto in un cerchio.
4. Quando in superficie si formano delle bollicine, è il momento di girare i pancakes e continuare a cuocerli fino a quando non saranno dorati da entrambi i lati.
5. Impilare i pancakes su un piatto, spalmando tra uno strato e l'altro della crema di cioccolato e nocciole.
6. Infine, decorare la torre con le fettine di banana e le noci caramellate e irrorare con la salsa allo sciroppo d'acero.

Tempo di preparazione: circa 1 ora