

## Pancake d'avena ai mirtilli rossi

**Preparazione:** 15 minuti | **Lavorazione:** 20 secondi

**Quantità:** 3 bicchieri (600 ml) o 10 pancake

|                                         |                                                     |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1 bicchiere e ½ (360 ml) di latte       | ¼ di bicchiere (40 g) di farina di semi di lino     |
| 1 uovo grande                           | ¾ di bicchiere (115 g) di fiocchi d'avena non cotti |
| 1 bicchiere (120 g) di farina integrale | ¼ di bicchiere (30 g) di mirtilli rossi essiccati   |
| 2 cucchiaini di lievito in polvere      | 2 cucchiaini (20 g) di semi di girasole non salati  |
| ½ cucchiaino di bicarbonato di sodio    |                                                     |
| ½ cucchiaino di sale                    |                                                     |

1. Versare il latte, l'uovo, la farina, il lievito in polvere, il bicarbonato di sodio, il sale e la farina di semi di lino nel boccale Vitamix nell'ordine elencato e chiudere bene il coperchio.
2. Selezionare la Variabile 1.
3. Avviare l'apparecchio e aumentare lentamente la velocità fino alla Variabile 8.
4. Miscelare per 10 secondi. Fermare l'apparecchio e rimuovere il coperchio. Aggiungere i fiocchi d'avena, i mirtilli rossi e i semi di girasole nel boccale Vitamix e chiudere bene il coperchio.
5. Selezionare la Variabile 1.
6. Avviare l'apparecchio e miscelare per 10 minuti, utilizzando il pestello per premere gli ingredienti contro le lame.
7. Lasciar riposare l'impasto per 5-10 minuti prima di cuocerlo per ottenere il sapore e la consistenza migliori.

### Informazioni nutrizionali

**Valori per porzione:** calorie 120, grassi totali 4 g, grassi saturi 1 g, colesterolo 20 mg, sodio 180 mg, carboidrati totali 18 g, fibre 3 g, zuccheri 4 g, proteine 5 g