**Pancake di patate dolci con sciroppo**

**Ingredienti per 4 persone:**

Sciroppo:

complessivamente 400 g di patate dolci

100 gr di zucchero raffinato

150 ml di succo di arancia

20 gr di sciroppo d’acero

Pancake:

1 arancia non trattata

2 uova (grandi)

50 gr di quark alla panna

50 gr di zucchero di fiori di cocco

2 prese di sale

50 gr di farina tipo 00

50 gr di fiocchi d’avena fini

2 cucchiaini di lievito in polvere

**Altro occorrente**:

80 gr di burro per la cottura

150 gr di lamponi per la guarnizione

Zucchero a velo e menta a piacere per la guarnitura

**Procedimento:**

1. Per preparare lo sciroppo pelate e grattugiate finemente 150 gr di patate dolci e scaldatele a 110 °C assieme allo zucchero, al succo di arancia e allo sciroppo d’acero. Filtrate lo sciroppo con un colino sottile e lasciatelo raffreddare.
2. Lavate l’arancia con acqua calda, asciugatela, grattugiate finemente la scorza e spremetela (ve ne serviranno 80 ml). Pelate i rimanenti 250 gr di patate dolci, tagliateli a dadini e cuoceteli nel succo di arancia, quindi lasciateli intiepidire.
3. Prendete le uova e separate i tuorli dagli albumi. Frullate il purè di patate dolci con i tuorli, il quark, lo zucchero, il succo e la scorza d’arancia. Aggiungete il sale agli albumi e montateli a neve ferma. Mescolate la farina, i fiocchi d’avena e il lievito e incorporateli al composto di patate dolci assieme alle chiare montate a neve ferma.
4. Ungete una padella con il burro e cuocetevi dei piccoli pancake. Serviteli con i lamponi e lo sciroppo, guarnendoli a piacere con le foglie di menta e lo zucchero a velo.

**Tempo di preparazione:** 75 minuti

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 610 kcal/2560 kJ

Proteine: 10 gr

Grassi: 23 gr

Carboidrati: 87 gr