

# Dolci&Pani

fatti con le tue mani

Preparato in polvere per

## Pancake

Per tutte le volte che avete voglia di iniziare la giornata con una colazione all'americana questo è il preparato che fa per voi. I pancake sono un'ottima alternativa alla solita colazione, sono simili alle crêpe, ma più spessi e spugnosi e con il nostro preparato sono facilissimi da fare. I bambini ne vanno matti e si divertono a vederli cuocere.

Ingredienti: Farina di **grano tenero** tipo "00", zucchero, **uova** in polvere, farina di riso, **burro** in polvere, agenti lievitanti (difosfato disodico, carbonato acido di sodio), sale, sciroppo di glucosio, proteine del **latte**, vanillina.

Il prodotto può contenere tracce di **soia**, **frutta a guscio** e **semi di sesamo** utilizzati nello stesso impianto di produzione.

Ricetta:	Dosaggio 1	Dosaggio 2	Dosaggio 3
Preparato	250	500	1000
Latte intero	300	600	1200

**Preparazione:** Impastare con la frusta il preparato aggiungendo gradatamente il latte fino ad ottenere una pastella liscia, omogenea e densa.

Riscaldare una padella antiaderente, unta con un po' d'olio o burro a fuoco moderato, e versare con un mestolo la pastella fino alla grandezza desiderata.

Se trovate l'impasto un po' consistente, spianatelo con il dorso del mestolo o di un cucchiaino con movimenti circolari leggeri e delicati.

Se avete più di un pancake ungete la padella con olio o burro ad ogni cottura.

Cuocere fino a quando il pancake si stacchi dai bordi e sembra quasi asciutto, quindi rigirarlo con una paletta od una spatola e così terminare la cottura anche dell'altra parte (all'incirca 2 minuti totali di cottura, tempo che dipende comunque dallo spessore del pancake).

Una volta cotto, lasciare raffreddare e servire al naturale, oppure cospargere con sciroppo d'acero oppure cioccolato fuso o crema di nocciole (tipo Nutella).

**N.B.:** Modificare le dosi in proporzione alle proprie reali necessità.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI (per g 100 di prodotto)	
Energia	1584 Kj 375 Kcal
Grassi	7,2 g
- di cui acidi grassi saturi	1,8 g
Carboidrati	63,2 g
- di cui zuccheri	11,3 g
Fibre	2,0 g
Proteine	13,8 g
Sale	0,81 g

**Dolci&Pani**

info@dolciepani.it - www.dolciepani.it

Divisione dettaglio online della società ESKA S.n.c.

Specialisti in Pasticceria e Panificazione

via Degli Artigiani, 23/25/27 - 35042 ESTE (PD)

P. Iva/C.f. 01028690285 Tel. +39 0429 600288 - Fax +39 0429 601060