

Dietista Dr.ssa Serena Garifo

Medicina preventiva - Medicina anti aging - Sovrappeso e obesità - Disturbi del comportamento alimentare

DIETOLOGIA Poliambulatorio Specialistico Cittadella PSC - Via De sonnaz, 16 TORINO

DIETOLOGIA Studio medico San Lazzaro Medica - Via Demo, 24 PINEROLO

Recapiti: 347 258 7763 - 011.541968

PANCAKE RICETTA CLASSICA

AL CIOCCOLATO



Ingredienti per 9 piccoli pancake (corrispondenti a 3 porzioni)

Impasto:

- » 1 uovo
- » 200 ml di latte vaccino delattosato (o altro tipo di latte)
- » 140 gr di farina
- » 20 gr di zucchero integrale di canna
- » 30 gr di burro
- » 2 gr di sale (un pizzico)
- » 8 gr di lievito vanigliato
- » 2 cucchiaini di cacao amaro
- » cannella qb da aggiungere all'impasto

Topping:

2 quadretti di cioccolato fondente al 75% o 2 cucchiaini di gocce di cioccolato fondente

Procedimento:

1) Unite in una ciotola tutti gli ingredienti secchi, aggiungete il burro fuso e poco alla volta il latte mescolando bene, fino ad ottenere un composto liscio e cremoso.

2) Cuocete una piccola porzione dell'impasto per i pancake in una padella calda per qualche minuto su entrambi i lati.

3) Quando la cottura è quasi perfetta aggiungete sopra il cioccolato fondente ridotto a pezzettini o direttamente le gocce di cioccolato fondente finchè non si saranno fuse leggermente.

..Buon appetito e buona dieta!