



# Pancake

Ricettario



# CONSIGLI

## SU COME GUARNIRE I TUOI PANCAKE E LE TUE CREPES.

Guarnire crepes e pancake è la parte più divertente e permette di aggiungere un tocco speciale e delizioso ai tuoi piatti.



### ECCO ALCUNE IDEE PER GUARNITURE DOLCI E SALATE:

#### GUARNITURE DOLCI.



**SCIROPPO D'ACERO:** il classico sciroppo d'acero è un'ottima scelta per dolcificare crepes e pancake.

**FRUTTA FRESCA:** affetta banane, fragole, lamponi, mirtilli o altra frutta fresca e disponila su crepes e pancake.

**FRUTTA SECCA:** guarnisci i tuoi pancake o crepes con noci, nocciole, mandorle o pistacchi.

**PANNA MONTATA:** aggiungi una generosa dose di panna montata sopra le crepes o i pancake per un tocco cremoso.

**CREMA SPALMABILE ALLE NOCCIOLE O MARMELLATA.**

#### GUARNITURE SALATE.



**FORMAGGIO:** riempi le crepes o pancake con formaggio fresco per avere un effetto filante.

**PROSCIUTTO O PANCETTA:** avvolgi le crepes o i pancake con fette di prosciutto o pancetta croccante.

**VERDURE SALATE:** riempi le crepes o i pancake con verdure salate, come spinaci, funghi o peperoni.

*Ricorda che puoi sempre mixare diverse guarnizioni per creare le tue combinazioni preferite. Sperimenta e divertiti nel trovare gli abbinamenti che soddisfino i tuoi gusti.*

# RICETTA PANCAKE DOLCI



## INGREDIENTI PER 12 PANCAKE:

200 g di Mix per **Pancake BIO Le Farine Magiche**, 1 uovo medio, 1 cucchiaio di zucchero semolato, ½ vasetto (60g) di yogurt bianco o del gusto che preferite, 150 g di latte.

## PREPARAZIONE

- 1.** Lavora, con uno sbattitore elettrico alla massima velocità (per circa un minuto), le uova con lo zucchero.
- 2.** Unisci la farina, lo yogurt ed il latte e mescola fino ad ottenere un composto denso ed omogeneo.
- 3.** Ungi una padella antiaderente e scaldala a fuoco medio/basso.
- 4.** Versa due cucchiaini di impasto per ogni pancake e lascia cuocere 1 minuto per lato. Togli dal fuoco, impiatta e farcisci a piacere. Puoi conservare i pancake, in frigo, in un contenitore ermetico per un paio di giorni, e scaldarli in padella o in microonde.

# RICETTA PANCAKE SALATI



## INGREDIENTI PER 12 PANCAKE:

200 g di Mix per **Pancake Salati Le Farine Magiche**,  
1 uovo medio, 280 ml di latte parzialmente scremato.

## PREPARAZIONE

- 1.** Lavora, con l'aiuto di uno sbattitore elettrico, le uova fino ad ottenere un composto spumoso.
- 2.** Unisci la farina ed il latte e mescola fino ad ottenere un composto denso ed omogeneo.
- 3.** Ungi una padella antiaderente e scaldala a fuoco medio/basso.
- 4.** Versa due cucchiaini di impasto e lascia cuocere circa 1 minuto per lato. Togli i pancake dal fuoco e farciscili a piacere.

# RICETTA WAFFLE



## INGREDIENTI PER 12 WAFFLE:

200 g di Mix per **Pancake Bio Le Farine Magiche**,  
25 g di zucchero, 50 g di burro fuso, 1 uovo, 280 g di latte.

**Farcitura:** A piacere (zucchero a velo, crema di nocciole, frutta fresca)

## PREPARAZIONE

1. Mescolare tutti gli ingredienti in una terrina con uno sbattitore elettrico fino ad ottenere una pasta omogenea e densa.
2. Scaldare la piastra per waffle e versare un cucchiaio di abbondante pasta in modo uniforme sulla superficie.
3. Procedi alla cottura fino a doratura.
4. Fai raffreddare e farcisci secondo i tuoi gusti.

# RICETTA CREPES DOLCI



## INGREDIENTI PER 12 CREPES:

200 g di Mix per **Pancake Bio Le Farine Magiche**, 4 uova,  
500 ml di latte, 100 g di amido di riso o mais.

**Farcitura:** A piacere (crema di nocciole, granella di nocciole, frutti di bosco)

## PREPARAZIONE

1. Versa in una ciotola la farina, l'amido, le uova e comincia a mescolare con uno sbattitore elettrico. Aggiungi a filo il latte fino ad ottenere una pastella fluida e senza grumi.
2. Ungi una padella antiaderente e scaldala a fuoco medio/basso.
3. Versa tre cucchiaini di impasto per ogni crepes. Inclina e ruota la padella per distribuire l'impasto su tutto il fondo della padella e lascia cuocere qualche minuto per lato.
4. Impiatta e farcisci secondo i tuoi gusti.

# RICETTA CREPES SALATE



## INGREDIENTI PER 12 CREPES:

200 g di Mix per **Pancake Salati Le Farine Magiche**, 4 uova,  
500 ml di latte, 100 g di amido di riso o mais, sale q.b.

**Farcitura** A piacere (prosciutto e mozzarella, ricotta e spinaci, funghi e mozzarella)

## PREPARAZIONE

1. Versa in una ciotola la farina, l'amido, le uova, un pizzico di sale e comincia a mescolare con uno sbattitore elettrico. Aggiungi a filo il latte fino ad ottenere una pastella fluida e senza grumi.
2. Ungi una padella antiaderente e scaldala a fuoco medio/basso.
3. Versa tre cucchiaini di impasto per ogni crepes. Inclina e ruota la padella per distribuire l'impasto su tutto il fondo della padella e lascia cuocere qualche minuto per lato.
4. Impiatta e farcisci secondo i tuoi gusti.



**IPAFOOD SRL**, C.da Taverna Annibale,  
Area PIP, Frigento (AV)

[servizioclienti@loconte.org](mailto:servizioclienti@loconte.org) | tel.: 0825 876121

Seguici su:

