

Pancakes con farina INFIBRA tipo 1 W210 (senza burro)

Ingredienti per 10 pancakes

125 g Yogurt magro bianco
150 g Farina INFIBRA Tipo 1 W210
200 g Latte intero
1 Uova medio
8 g Lievito in polvere per dolci
Olio extravergine d'oliva per ungere la padella, facoltativo q.b.

Sbattere l'uovo in una ciotola con una frusta a mano; quando risulta chiaro e spumoso, aggiungere il latte e, continuando a sbattere, unire anche lo yogurt. Aggiungere quindi la farina e il lievito, fino ad ottenere una pastella liscia e omogenea. Coprire con pellicola, e lasciare riposare in frigo per circa 30 minuti.

Scaldare a fuoco medio una padella antiaderente o una padella specifica per crepes, ungendola, se necessario, con un panno di carta intriso di olio. Versare al centro della padella una cucchiata di pastella, lasciando che si allarghi da sola. Quando cominciano a vedersi delle piccole bollicine in superficie, è il momento di girare il pancake. Cuocere un altro minuto e quando è pronto adagiarlo su un piatto. Proseguire così fino ad esaurire la pastella. Servire i pancakes senza burro, accompagnati da miele, marmellate, sciroppo d'acero o creme varie.

Nota: in alternativa sostituire la farina INFIBRA con farina FSD rosa per dolci.

