

PANCAKE E FETTE BISCOTTATE SENZA GLUTINE. LE RICETTE DI ROMINA

Gli amici dello Studio Nutrizione Ferrari sono sempre attenti e partecipi. Con grande piacere condividiamo con voi 2 ricette della nostra amica Romina.

Si tratta di due dolci realizzati con l'esubero del lievito madre non rinnovato.

La ricetta della preparazione del lievito madre e del suo rinnovo è disponibile sul nostro sito: **Leggi la ricetta.**

GRAZIE ROMINA! ANCHE NOI, COME TE, DICIAMO NO ALLO SPRECO.

BUONA LETTURA E BUONA PREPARAZIONE ;)

RICETTA PANCAKE SENZA GLUTINE

INGREDIENTI PER I PANCAKE

- 3 cucchiaini di lievito madre senza glutine
- 3 cucchiaini di farina di sorgo integrale
- Una tazzina da caffè di latte
- Un pizzico di lievito per dolci

PROCEDIMENTO



Mescolare bene tutti gli ingredienti, mettere a cucchiaini su una padella leggermente unta e ben calda, spalmando il composto cercando di dare una forma rotonda.

Quando inizia a fare le bolle si gira e si finisce di cuocere.

Se si stende l'impasto più largo con una spatola, avremo una crepe o una piadina.

RICETTA FETTE BISCOTTATE CON SEMI E FRUTTA SECCA

INGREDIENTI PER LE FETTE CON SEMI

- 150 gr esubero di lievito madre senza glutine
- 450 gr di farina senza glutine (io ho fatto 150 riso, 150 sorgo e 150 grano saraceno)
- 170 gr di acqua
- 30 gr di zucchero di canna integrale
- 30 gr di olio
- Uvetta e nocciole tritate qb (sarebbe stato meglio mandorle e mirtilli ma ho usato quello che avevo in casa)

PROCEDIMENTO



Sciogliere il lievito in acqua, aggiungere lo zucchero, unire le farine, l'olio e alla fine uvetta (fatta rinvenire in acqua) e nocciole tritate. Impastare bene tutto, aggiungere circa 50 gr di farina per renderlo lavorabile con le mani, far lievitare e cuocere in forno statico a 180 gradi per circa 40 minuti.

Lasciarlo freddare tutta la notte. Al mattino tagliare le fette e tostarle in forno per una colazione ancora più gustosa! Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.