

PANCAKE DOLCI FARCITI CON MELE CAMELLATE ALLA CANELLA E CONFETTURA DI ARANCE AMARE

Le ricette dello chef Luca Malacrida per lo Studio Nutrizione Ferrari:
**PANCAKE DOLCI FARCITI CON MELE CAMELLATE ALLA CANELLA E CONFETTURA DI
ARANCE AMARE**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER I PANCAKE:

- 125 gr farina tipo 1
- 125 gr farina di riso
- 2 uova medie
- 250 ml latte di riso a temperatura ambiente
- 15 gr lievito backing
- pizzico di Sale
- 30 gr burro

PER LE MELE:

- 2 mele Golden
- 2 cucchiari zucchero di canna
- 1 pizzico di cannella in polvere
- Succo di una arancia
- 4 cucchiari di confettura di arance amare
- 1 ciuffo menta

PROCEDIMENTO

PANCAKE DOLCI FARCITI CON MELE CAMELLATE ALLA CANELLA E CONFETTURA DI ARANCE AMARE

Sbattere le uova con le farine setacciate, aggiungere il latte a temperatura ambiente, il pizzico di sale, il burro fuso e il lievito, fino ad ottenere una pastella liscia e densa.

In una padella antiaderente andate a cuocere i pancake e teneteli da parte.

A parte pulite e tagliate a tocchetti le mele; in una padella fate

sciogliere lo zucchero fino a farlo caramellare, aggiungete il succo d'arancia, le mele, la cannella e fate cuocere a fuoco vivo per almeno una decina di minuti.

Montate i pancake con le mele caramellate e la confettura di arance, decorate con un ciuffo di menta e una spolverata di cannella o zucchero a velo.*Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista*

Roma Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.