



il comfort food per quando fa freddo

UN'IDEA SPECIALE PER

La settimana bianca

di

LISA CASALI

con l'estrattore

IMETEC

SuccoVivo

Lisa Casali



IMETEC
SuccoVivo

WAFFLES DOLCI DI ZUCCA

PER
4 PERSONE



TEMPO DI
PREPARAZIONE



FILTRO
MAGLIA LARGA



preparazione

80G DI ZUCCA CON LA BUCCIA | 120G DI FARINA | 1 PAIO DI CUCCHIAI DI ZUCCHERO
1 CUCCHIAINO DI LIEVITO | 1 PIZZICO DI CANNELLA | 1 UOVO
50ML DI OLIO DI SEMI DI GIRASOLE SPREMUTO A FREDDO | MEZZO BICCHIERE DI LATTE

- In una boule mescolare la farina, con lo zucchero, il lievito, la cannella, l'uovo, l'olio e il latte e mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo.
- Nel frattempo, utilizzando il **filtro a maglia larga**, inserire la zucca già cotta con la buccia nell'estrattore **Imetec SuccoVivo**.
- Unire la crema al composto di base per i waffles. Unire all'impasto un po' d'acqua, frullare con una frusta e versarlo in degli stampi da waffles.
- Cuocere nel forno a 180°C per 20 minuti. Servire e guarnire i waffles con del miele o dello sciroppo d'acero.

III. Il comfort food per quando fa freddo



un consiglio
per te



“ PREPARATE QUESTE FRITTELLE DI ISPIRAZIONE BELGA PER UNA RICCA COLAZIONE IN FAMIGLIA. GRAZIE ALLA ZUCCA E ALLA PRESENZA DELLA BUCCIA QUESTI WAFFLE HANNO UN ELEVATO POTERE SAZIANTE CON POCCHI GRASSI E ZUCCHERI E TANTE FIBRE, VITAMINE E ANTIOSSIDANTI. IL COLORE È QUELLO DELLA BUCCIA DELLA ZUCCA COSÌ COME IL GUSTO. GRAZIE AL FILTRO A MAGLIA LARGA POTETE TRASFORMARE UN AVANZO DI ZUCCA GIÀ COTTO IN UNA CREMA CHE UNITA ALLA PASTELLA PUÒ DAR VITA A ORIGINALI FRITTELLE. SERVITELE CON UN ESTRATTO DI FRUTTA FRESCO, THE E CAFFÈ ”

Lisa Casali

III. Il comfort food per quando fa freddo

