



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

PANKEK HAKKINDA

Pancake, kahvaltılarının vazgeçilmez lezzetlerinden biridir. Yuvarlak ve ince hamur ile hazırlanan pancake bugün tüm dünyada farklı tarif ve yorumlarıyla çok sevilen lezzetler arasında.

Amerikan kahvaltılarının klasik yiyeceği olan pancake, aslında ilkel bir gıda maddesi. Pancake'in geçmişe yolculuğu taş devrine kadar uzanıyor. Ancak pancake kelimesinin yazılı olarak ilk kullanımı, 1430'ların başında bir yemek kitabında bulunuyor. Neolitik çağdaki bu insanlar kızıl küçük buğdayın tarımını yaptıktan sonra öğütürerek un haline getirdiler. Unu, yumurta ve keçi sütü ile karıştırarak sıcak bir kayanın üzerinde pişirdiler. İlk pancake insanlığa bu şekilde armağan edildi.

Yuvarlak ve ince hamur ile hazırlanan pancake, isteğe göre çilek, şeftali, yaban mersini gibi meyvelerle süslenir. Tatlandırmak için çikolata sosu veya bal kullanılır. İsteğe göre sade bir şekilde de servis edebilirsiniz. Değişik pancake tavalarıyla farklı şekiller oluşturarak çocuklarınızın kahvaltısını renklendirebilirsiniz. Çikolatalı, marmelatlı, ballı gibi tatlı çeşitlerinin yanında zeytin ezmesi, peynirli gibi tuzlu çeşitlerini de aynı tariflerle yapabilirsiniz.

