



Crepes Dolci Senza Uova

Crepes Dolci Senza Uova

Alle cinque del pomeriggio, una me bambina aspettava la merenda. Sempre puntuale, qualcosa di buonissimo arrivava con un bacio della mamma. I sapori dolci riescono da sempre a rilassarmi, infatti, nelle mie cene non mancano mai: sono la conclusione di un pasto perfetto.

Il rumore della frusta, le bolle dell'impasto che si cuoce in padella, il profumo invitante: crepes dolci croccanti ai bordi e soffici al centro, ripiene di marmellata o crema alle nocciole che si riscalda mentre viene spalmata e si scioglie in bocca.

Pochi ingredienti, procedimento facile e rapido, risultato super. Un'ottima merenda per i piccoli, più economica e sana

di un pacco di merendine. Un attimo di piacere per i grandi, che spesso dimenticano l'importanza di un break. Una sola ricetta, perfetta per tutti.

Impugnate una padella, rilassatevi e assaporate la dolcezza mista alla semplicità!

Ingredienti per 4-5 persone

- 150 g di Farina integrale
- 250 ml di Latte di soia
- 2 cucchiaini di Olio di semi
- 60 ml di Acqua
- un pizzico di Sale q.b

Procedimento

1. In una ciotola aggiungete lentamente alla farina: il latte, l'olio, l'acqua e il sale, mescolando continuamente per evitare a formazione di grumi.
2. Quando avrete ottenuto una pastella liscia ed omogenea, lasciate riposare il composto per circa mezz'ora.
3. Ungete una padella antiaderente con un fazzoletto imbevuto di olio e, una volta riscaldata, versateci un mestolo di pastella.
4. Quando i bordi della crepe si staccano dalla superficie della padella, giratela e fatela cuocere dal lato opposto.
5. Continuate fino ad esaurire la pastella.
6. Farcite a piacere e servite ♥

Consigli:

-Accompagnate le crepes dolci con della frutta fresca.

-Utilizzate la stessa ricetta per la preparazione di crepes salate.

Instagram

Blog Inglese

WebSite