



Crepes sense ou

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: Dolç o salat

Persones: 4 persones

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 20 minuts

Ajuda dels adults: No

INGREDIENTS

- 2 tasses de llet
- 1 tassa de farina
- 2 cullerades de sucre
- mantega
- 1/2 cullerada d'oli d'oliva

ELABORACIÓ

1. Posa la farina i el sucre en un recipient i barreja'ls bé. Et recomano que ho facis a mà, és més còmode, ràpid i divertit.
2. Ara, introdueix la llet i cal batre-ho tot. Quan els ingredients estiguin ben integrats, afegeix l'oli d'oliva i segueix batent.
3. Fon mitja cullerada de mantega i agrega-la a la massa. Barreja bé i deixa-la reposar uns minuts. Mentrestant, unta una paella amb mantega per a què s'enganxin les creps i calenta a foc mig-baix.
4. Amb l'ajuda d'un cullerot, agafa una mica de massa i aboca-la sobre la paella, que quedi ben extensa. Les creps es fan molt ràpid, de manera que quan la massa es torni sòlida i vegis que es formen petites bombolles, dóna-li la volta una segons per a què es dori l'altre costat i retira-la. Repeteix el procés amb la resta de massa fins que tinguis totes les creps fetes.
5. Llestes! Ja tens les teves creps sense ou preparades. Li pots posar xocolata i nata, o algunes de salades amb pernil dolç i formatge.



NOTES

Aquesta recepta ens pot ajudar a preparar uns berenars diferents i ben nutritius si les nostres creps les omplim d'aliments saludables com: plàtan, advocat, maduixes, patés vegetals, melmelades sense sucre...

AL·LERGÒGENS



No apte per intolerants a la fructosa.

