

Crepes de Avena Sin Lactosa

Estas crepes quedan deliciosas como desayuno de domingo o para un día especial. Acompáñalas con mermelada sin azúcar o con un poco de sirope de agave. Si no encuentras harina de avena, tritura copos de avena con el accesorio picador de la batidora o con la Thermomix hasta convertirlos en polvo. Una vez hechas las crepes, se conservan bien hasta 5 días en la nevera, tapadas con papel film.

INGREDIENTES:

- 125ml bebida de avena u otra bebida vegetal
- 1 Huevo
- 2 Cucharadas soperas con colmo harina de avena (60g aprox)
- 1 Cucharadita ralladura de naranja
- ½ Cucharadita esencia de vainilla
- ½ Cucharadita Agua de azahar
- ½ Cucharadita sacarina líquida o Stevia (opcional)
- 1 Cucharada de aceite vegetal o de oliva
- 1 Cucharada agua + 1 cucharada mermelada sin azúcar (opcional)

6
uds

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com



ELABORACIÓN:

1. Triturar conjuntamente el huevo con la leche, esencias, ralladura y harina de avena.
2. Dejar reposar la mezcla media hora en la nevera.
3. Calentar una sartén antiadherente de 16cm de diámetro.
4. Untar la base con un poco de aceite con la ayuda de un papel de cocina.
5. Remover la masa antes de empezar y verter 3 cucharadas soperas de masa, repartirla por toda la base de la sartén
6. Cuando empiecen a dorarse los bordes y con mucho cuidado, separar con ayuda de una espátula/lengüeta de silicona los bordes de la crepe de la sartén, introducir la espátula por debajo y dar la vuelta.
7. Mover la sartén y cuando se suelte la crepe, deslizarla sobre el banco de la cocina.
8. Repetir esta operación hasta haber acabado toda la masa.
9. Dejar enfriar las crepes antes de amontonarlas y guardarlas en la nevera tapadas con film, de lo contrario se pegarán entre si.
10. Servir un par de crepes con mermelada sin azúcar por encima, diluida en una cucharada de agua caliente para poderla esparcir mejor.

Dietistas y Nutrición

www.dietistasynutricion.com