

# Crepes Albero di Natale

Il Natale è un periodo giocoso e creativo. Con un po' di fantasia puoi trasformare delle semplici crepes in un piatto simpatico e divertente.

Le mie ricette sono sempre in versione leggera: senza grassi, senza zucchero aggiunto e senza farine raffinate. Queste crepes sono farcite con lo yogurt vegetale alla cannella e decorate con la frutta fresca e secca.

## *Ingredienti per le crepes*

- 40 g farina di avena
- 160 g albume
- 50 ml latte di soia
- 

## *Ingredienti per la crema*

- 100 g yogurt soia
- dolcificante preferito
- cannella

## *Ingredienti per decorare*

- kiwi
- chicchi di melagrana
- lamponi
- noci
- crema al cacao /crema proteica preferita/cioccolato sciolto



### **Procedimento**

1. Frullare in un mixer tutti gli ingredienti fino ad ottenere una pastella liscia ed omogenea.
2. Lasciar a riposare l'impasto per almeno 30 minuti.
3. Prelevare un piccolo mestolo di pastella e cuocere le crepes light in una piccola padella antiaderente ben calda fino a quando saranno cotte (io uso un **padellino da 20 cm**) con questi dosi vengono 6 piccole crepes
4. Lasciar raffreddare le crepes light
5. Faricre le crepes spalmando la crema di yogurt, piegare a fazzoletto creando un albero di Natale
6. Decorare con kiwi, lamponi freschi e crema al cacao

### **Note**

- Puoi sostituire la farina di avena con la tua farina preferita
- Puoi sostituire il latte di soia con latte scremato preferito oppure con acqua frizzante
- Puoi sostituire lo yogurt di soia con quello greco





