

# Crepes alla zucca con kiwi e melagrano

Una colazione dal sapore sublime, dalla golosità unica, un dolce cremoso e morbido al profumo di zucca e cannella

## *Ingredienti per le crepes*

- 100 gr zucca (già cotta in precedenza al vapore)
- 40 g farina di avena aromatizzata
- 70 ml latte di soia
- 130 g albume
- cannella

## *Ingredienti per la crema*

- 100 g yogurt greco magro
- dolcificante

## *Ingredienti per decorare*

- Chicchi di melagrana
- Kiwi
- Noci pecan

## *Procedimento*

- Frullare con un mixer tutti gli ingredienti fino ad ottenere una pastella liscia ed omogenea.
- Lasciar a riposare l'impasto per almeno 30 minuti.
- Prelevare un piccolo mestolo di pastella e cuocere le crepes alla zucca light in una piccola padella antiaderente ben calda fino a quando saranno cotte (io uso un **padellino da 14cm**) con questi dosi si ottengono 7-8 mini crepes.
- Lasciare raffreddare
- Sovrapporre le crepes spalmando la crema di yogurt
- Decorare con kiwi, chicchi di melagrana e noci pecan

- Lasciare in frigo per tutta la notte

### **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 greco con quello di soia





