

# Torta di crepes alla zucca

Una colazione dal sapore sublime, dalla golosità unica, un dolce cremoso e morbido al profumo di zucca e cannella  
Una ricetta facile, veloce e leggera: senza burro, senza glutine, senza zucchero aggiunto.

## ***Ingredienti per le crepes***

- 125 gr di zucca (già cotta in precedenza al vapore)
- 40 g di farina di avena aromatizzata gusto chocotella
- 100 ml latte di soia
- 140 g albume

## ***Ingredienti per la crema***

- 150 g di quark al gusto maracuja

## ***Ingredienti per la crema al cacao***

- 5 g di cacao
- 10-15 ml acqua/latte
- Cannella q.b

(si realizza mescolando cacao con 10-15 g di caffè/acqua/latte ed eventuale dolcificante)

## ***Ingredienti per decorare***

- Chicchi di melagrana



### ***Procedimento***

- Frullare in 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 20 cm ) con queste dosi vengono 5 piccole crepes
- Lasciar raffreddare le crepes e tagliarle a metà.
- Sovrapporre le crepes spalmando il quark al gusto maracuja
- Decorare con crema al cacao e chicchi di melagrana
- 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 il quark con lo yogurt





