

Torta di crepes alle carote

Una colazione leggera, sana e nutriente: senza burro, senza glutine, senza zucchero aggiunto.

La carota all'interno dell'impasto non si sente affatto, rende soltanto le crepes morbide e soffici.

Ingredienti per le crepes light:

- 50 g di carota cruda (grattugiata finemente)
- 40 g di farina (ho usato di avena)
- 140 g albume
- 60 ml latte di soia



Ingredienti per la crema:

- 100 g di quark/yogurt greco/skyr
- 20 g latte di soia
- dolcificante

Ingredienti per decorare:

- Fragole
- Mirtilli
- Crema proteica



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 carota light in una piccola padella antiaderente ben calda fino a quando saranno cotte (io uso un padellino da 14 cm) con queste dosi vengono 7 piccole crepes light
- Lasciar raffreddare le crepes
- Sovrapporre le crepes spalmando la crema di yogurt
- Decorare con frutta fresca e crema proteica





