

Torta di crepes alle fragole

Una colazione raffinata e deliziosa

Nessuno sa resistere alle fragole. Messe all'interno dell'impasto rendono le crepes morbide, soffici e profumate.

Questa ricetta light è perfetta per le tue colazioni o merende di ogni giorno. È molto leggera, sana e nutriente: senza burro, senza glutine, senza zucchero aggiunto.

Ingredienti per le crepes light:

- 50 g di fragole fresche
- 40 g di farina (ho usato di avena aromatizzata)
- 150 g albume
- 50 ml latte di soia



Ingredienti per la crema:

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

Ingredienti per decorare:

- Fragole
- Crema proteica [4plusnutrition](https://www.4plusnutrition.com/)



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 fragola 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 e tagliarle a metà
- Sovrapporre le crepes spalmando la crema di yogurt
- Decorare con frutta fresca e crema proteica



