

Torta di crepes mille strati ai lamponi light

Deliziosa e cremosa, si prepara in anticipo per la tua colazione speciale, golosa e leggera

Ingredienti per le crepes

- 20 g di lamponi
- 40 g di farina di avena aromatizzata gusto white chocolate
- 100 ml latte di soia
- 150 g albume

Ingredienti per la crema

- 100 g di yogurt greco/skyr/quark
- 10 g di proteine gusto tiramisù (opzionale)
- dolcificante preferito
- 30 g lamponi

Ingredienti per decorare

- lamponi
- crema al cacao/crema proteica preferita/cioccolato sciolto

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 light in una piccola padella antiaderente ben calda fino a quando saranno cotte (io uso un **padellino da 20 cm**) con questi dosi vengono 6-7 piccole crepes
- Lasciar raffreddare le crepes light e tagliarle a metà.
- Sovrapporre le crepes spalmando la crema di yogurt ai

lamponi

- Decorare con lamponi freschi e crema al cacao
- 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



