

# Tortino di crepes al cacao

Per molti la colazione è una semplice consuetudine, per me è un momento intimo e di puro piacere

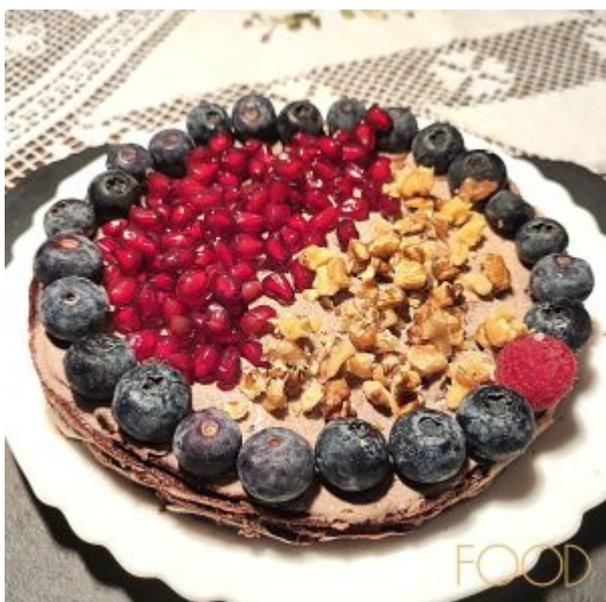
Al mattino presto una piccola festa tutta per te grazie a queste deliziose crepes al cacao in versione leggera, farcite con yogurt vegetale alla cannella e decorate con la frutta fresca e noci

## *Ingredienti per le crepes*

- 30 g farina di avena
- 10 g cacao
- 50 ml latte di soia
- 150 g albume

## *Ingredienti per la crema*

- 100 g yogurt di soia
- stevia
- cannella



## *Ingredienti per decorare*

- mirtilli
- chicchi di melagrana

- noci

## **Procedimento**

- Montare con la frusta elettrica gli albumi ed il latte
- Setacciare la farina con il cacao ed unire al composto di albume e latte poco alla volta.
- Mescolare delicatamente fino ad ottenere una pastella liscia ed omogenea
- Lasciare 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 queste dosi ottengo 5 piccole crepes
- Una volta fredde sovrapporre le crepes spalmandole una ad una con la crema di yogurt di soia
- Decorare con mirtilli freschi, melagrano e noci
- 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 oppure con acqua frizzante







