

Crêpes di grano saraceno

PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **5 min** DOSI PER: **2 persone**

Le crêpes sono una valida alternativa per una colazione nutriente e gustosa, oggi le ho preparate con sola farina di grano saraceno, perfette anche per chi è intollerante al glutine, in quanto questo pseudocereale di origine nordica ne è totalmente privo.

Si preparano al momento, in 5 minuti e con pochi semplici ingredienti.

Ingredienti per 2 porzioni

- 150 gr di farina di grano saraceno
- 300 ml di latte vegetale a tuo gusto (io ho usato il latte di avena)
- 2 cucchiaini di sciroppo di acero
- 1 pizzico di sale
- marmellata e frutta fresca per farcire
- 2 cucchiaini di olio di semi

Procedimento

1. Versa in una terrina la farina di grano saraceno, stemperala gradualmente con il latte, mescolando con una frusta, in modo che non si formino grumi (il composto alla fine deve risultare abbastanza

- liquido).
2. Aggiungi due cucchiaini di sciroppo d'acero e un pizzico di sale.
 3. Versa in un padellino per le crêpes (se non ne hai a disposizione, puoi utilizzare anche una padella comune di 20/24 cm di diametro circa) l'olio di semi, fai scaldare a fuoco vivo e poi aggiungi un mestolo colmo con l'impasto di grano saraceno e fai cuocere un paio di minuti per lato.
 4. Ripeti l'operazione per le altre crêpes (dovresti ottenerne 4).
 5. Farcisci con marmellata e frutta fresca a tuo gusto.

