

Crepes dolci al forno ripiene di ricotta e marmellata, colazione facile e golosa

Per le crepes

- 4 uova medie
- 100 g di formaggio spalmabile
- 80 ml di latte di mandorla senza zucchero oppure acqua
- 30 g di farina di mandorle finissima
- 10 g di psillio in polvere fine
- 10 g di eritritolo a velo
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia oppure i semi di un pezzetto di bacca
- 1 pizzico di sale
- poco burro per ungere leggermente la padella

Per il ripieno

- 250 g di ricotta ben scolata
oppure
- 220 g di formaggio spalmabile
- 15 g di eritritolo a velo
- 1 cucchiaio di panna fresca non zuccherata
- 80 g di **marmellata chetogenica**

Per la superficie

- 30 ml di panna fresca non zuccherata

Informazioni rapide

- **Preparazione:** circa 20 minuti
- **Cottura delle crepes:** circa 10-12 minuti
- **Cottura in forno:** 15-18 minuti
- **Tempo totale:** circa 35-40 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Resa:** 8 crepes ripiene
- **Peso stimato di 1 crepe ripiena:** circa 80-90 g
- **Teglia consigliata:** pirofila da circa 28 x 18 cm
- **Padelle ideali:** 2 padelle da 16-18 cm, molto pratiche per cuocere crepes e piadine in modo più comodo e regolare

Procedimento

1. In una ciotola rompi le uova e aggiungi il formaggio spalmabile. Mescola bene con una frusta fino a ottenere un composto liscio e uniforme.
2. Versa il latte di mandorla oppure l'acqua, aggiungi l'eritritolo a velo, la vaniglia e il pizzico di sale, poi mescola ancora.

3. In una ciotolina a parte unisci la farina di mandorle e lo psillio. Mescola bene il mix secco, così si distribuisce in modo più uniforme.
4. Aggiungi gli ingredienti secchi al composto liquido poco alla volta, mescolando bene per evitare grumi.
5. Lascia riposare la pastella per 5 minuti. In questo tempo lo psillio assorbe parte del liquido e la pastella prende più corpo.
6. Scalda una padella antiaderente leggermente unta con poco burro. Se vuoi lavorare meglio, usa due padelle da 16-18 cm: sono davvero comode per cuocere crepes regolari e velocizzare il lavoro.
7. Versa una piccola quantità di composto e distribuisilo formando una crepe sottile. Cuoci per circa 1-2 minuti per lato, girandola con delicatezza quando la superficie si è rassodata.
8. Continua così fino a terminare la pastella. Dovresti ottenere circa 8 crepes.
9. Prepara il ripieno.
Se usi **ricotta**, mettila in una ciotola con l'eritritolo a velo e il cucchiaino di panna, poi mescola fino a ottenere una crema morbida e uniforme.
Se usi **formaggio morbido**, lavoralo con l'eritritolo e aggiungi la panna solo se serve, poco alla volta, per ottenere una crema liscia ma non molle.
10. Prendi una crepe alla volta e distribuisce al centro una parte della crema scelta.
11. Aggiungi sopra ogni crepe anche un cucchiaino di marmellata chetogenica, meglio al centro, senza arrivare troppo ai bordi.
12. Arrotola ogni crepe formando un involtino e sistemala nella teglia con la chiusura sotto.
13. Quando hai sistemato tutte le crepes nella teglia, distribuisce sopra la panna in modo leggero.
14. Cuoci in forno già caldo a **175-180 gradi** per **15-18 minuti**, finché le crepes sono ben calde, morbide e appena cremose in superficie.
15. Lasciale riposare 3-5 minuti fuori dal forno prima di servirle.

Consistenza

La pastella deve risultare liscia, leggermente densa ma ancora fluida, non acquosa.

Il ripieno deve essere morbido, cremoso e facile da distribuire, ma non liquido.

Dopo la cottura, le crepes devono restare tenere, con un interno dolce e avvolgente e con la marmellata ben presente ma non troppo fuoriuscita.

Metodo tecnico

Il punto più importante di questa ricetta è mantenere il ripieno **stabile ma cremoso**.

La **ricotta** deve essere ben scolata, altrimenti bagna troppo la crepe.

Il **formaggio morbido**, invece, va lavorato bene e non va allungato troppo, perché deve restare soffice ma non cedere in cottura.

Anche la marmellata va dosata bene: deve sentirsi, ma non deve uscire troppo durante il passaggio in forno. Per questo conviene sempre metterla al centro del ripieno.

La cottura finale deve essere breve: qui non serve asciugare, ma solo scaldare bene e rendere tutto più morbido e armonioso.

Conservazione

Si conservano in frigorifero, ben coperte, per **2 giorni**.

Puoi prepararle in anticipo, sistemarle già farcite nella teglia e cuocerle più tardi, preferibilmente entro **12 ore**.

Si possono anche congelare già cotte, meglio in porzioni, per circa **1 mese**. Per servirle, lasciale scongelare in frigorifero e poi scaldale in forno per pochi minuti.

Segreti e trucchi

- **Mescola prima bene gli ingredienti secchi tra loro:** aiuta molto a ottenere una pastella più uniforme.
- **Lascia riposare la pastella 5 minuti:** è un passaggio semplice ma utile per dare più struttura alle crepes.
- **Due padelle da 16-18 cm sono ideali:** rendono il lavoro più pratico e il formato delle crepes più comodo da gestire.
- **Non mettere troppa marmellata:** basta un cucchiaino ben dosato per crepe.
- **La marmellata va tenuta al centro:** così il ripieno resta più ordinato e fuoriesce meno.
- **Se vuoi un ripieno più delicato, scegli la ricotta; se vuoi un risultato più cremoso e avvolgente, scegli il formaggio morbido.**
- **Non prolungare troppo la cottura in forno:** queste crepes devono restare morbide.

Valori nutrizionali (stimati)

Versione con ricotta e marmellata

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1510 kcal
- Carboidrati: circa 24 g
- Proteine: circa 58 g
- Grassi: circa 128 g

Per 1 crepe ripiena

- Peso stimato di 1 crepe: circa 80-90 g
- Calorie: circa 189 kcal
- Carboidrati: circa 3 g
- Proteine: circa 7,3 g
- Grassi: circa 16 g

Per 2 crepes ripiene

- Peso stimato di 1 porzione: circa 160-180 g
- Calorie: circa 378 kcal
- Carboidrati: circa 6 g
- Proteine: circa 14,6 g
- Grassi: circa 32 g

Per 3 crepes ripiene

- Peso stimato di 1 porzione: circa 240-270 g

- Calorie: circa 567 kcal
- Carboidrati: circa 9 g
- Proteine: circa 21,9 g
- Grassi: circa 48 g

Per 4 crepes ripiene

- Peso stimato di 1 porzione: circa 320-360 g
- Calorie: circa 756 kcal
- Carboidrati: circa 12 g
- Proteine: circa 29,2 g
- Grassi: circa 64 g

Versione con formaggio morbido e marmellata

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1590 kcal
- Carboidrati: circa 23 g
- Proteine: circa 54 g
- Grassi: circa 138 g

Per 1 crepe ripiena

- Peso stimato di 1 crepe: circa 80-90 g
- Calorie: circa 199 kcal
- Carboidrati: circa 2,9 g
- Proteine: circa 6,8 g
- Grassi: circa 17,3 g

Per 2 crepes ripiene

- Peso stimato di 1 porzione: circa 160-180 g
- Calorie: circa 398 kcal
- Carboidrati: circa 5,8 g
- Proteine: circa 13,6 g
- Grassi: circa 34,6 g

Per 3 crepes ripiene

- Peso stimato di 1 porzione: circa 240-270 g
- Calorie: circa 597 kcal
- Carboidrati: circa 8,7 g
- Proteine: circa 20,4 g
- Grassi: circa 51,9 g

Per 4 crepes ripiene

- Peso stimato di 1 porzione: circa 320-360 g
- Calorie: circa 796 kcal
- Carboidrati: circa 11,6 g

- Proteine: circa 27,2 g
- Grassi: circa 69,2 g