

Crêpes keto sottili al gusto di panna e limone

Delicate, sottili e morbide, queste crêpes keto hanno un profumo leggero di limone e una consistenza vellutata grazie alla panna fresca presente nell'impasto.

Sono perfette per una colazione golosa, da gustare semplici oppure accompagnate con una crema, frutti di bosco o una confettura senza zucchero.

Prima di iniziare

Per ottenere crêpes sottili e regolari consiglio una padella antiaderente piccola da **16 cm**.

Il fuoco deve essere **medio-basso**: non troppo alto, perché le crêpes prenderebbero colore troppo velocemente, ma neppure troppo basso, perché rischierebbero di asciugarsi.

Un piccolo trucco che rende il lavoro molto più semplice è utilizzare **due padelle**: mentre una crêpe cuoce, l'altra padella è già pronta per la successiva.

Ingredienti

Per circa **6 crêpes da 16 cm – 2 persone**

- 2 uova
- 25 g di farina di mandorle finissima
- 5 g di farina di cocco
- 60 g di panna fresca
- 60 ml di latte di mandorla senza zucchero
- 10 g di burro fuso
- 15–20 g di eritritolo, secondo il gusto
- pochissima scorza di limone finemente grattugiata, q.b.
- ½ cucchiaino di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Info rapide

Preparazione: 5 minuti

Riposo impasto: 5 minuti

Cottura: circa 10–12 minuti

Porzioni: 2

Resa: circa 6 crêpes

Padella: antiaderente da 16 cm

Peso cotto indicativo: circa 210–240 g totali

Peso indicativo di 1 crêpe: circa 35–40 g

Porzione indicativa: 3 crêpes

Procedimento

In una ciotola sbattete le uova con l'eritritolo e un pizzico di sale.

Aggiungete la panna fresca, il latte di mandorla, il burro fuso tiepido e la vaniglia.

Unite la farina di mandorle e la farina di cocco.

Mescolate molto bene con una frusta oppure utilizzate brevemente un frullatore a immersione, fino a ottenere un composto liscio e senza grumi.

Aggiungete **solo una piccola quantità di scorza di limone finemente grattugiata**.

Il limone deve profumare delicatamente l'impasto senza coprire il gusto della panna. È sempre meglio iniziare con pochissima scorza e aumentarla eventualmente secondo il proprio gusto.

Lasciate riposare l'impasto per circa **5 minuti**.

Dopo il riposo controllate la consistenza: deve rimanere fluida e scorrevole, come un classico impasto da crêpes.

Se la farina di cocco avesse assorbito troppo liquido, aggiungete un piccolo goccio di latte di mandorla.

Scaldate bene una padella antiaderente da 16 cm a **fuoco medio-basso**.

Versate una piccola quantità di impasto e ruotate immediatamente la padella per distribuirlo in uno strato sottile e uniforme.

Lasciate cuocere fino a quando la superficie inizia ad asciugarsi, i bordi si staccano leggermente e la parte inferiore prende appena colore.

Girate delicatamente la crêpe e terminate velocemente la cottura dall'altro lato.

Proseguite nello stesso modo fino a terminare tutto l'impasto.

Con queste quantità ho ottenuto **6 crêpes sottili utilizzando una padella da 16 cm**.

Consistenza

Le crêpes devono risultare:

- sottili
- morbide
- flessibili
- delicate
- leggermente cremose
- appena dorate

Non devono diventare secche o croccanti.

Metodo tecnico

La panna fresca rende l'impasto più vellutato e contribuisce alla morbidezza finale.

La piccola quantità di farina di cocco aiuta invece ad assorbire parte dei liquidi e a dare struttura alla crêpe senza renderla pesante.

La temperatura della padella è fondamentale.

Il fuoco deve essere **medio-basso e costante**.

Appena la crêpe prende leggermente colore è il momento di girarla: una cottura troppo lunga tende ad asciugarla e a ridurne l'elasticità.

Il trucco delle due padelle

Quando preparo diverse crêpes preferisco utilizzare **due padelle piccole**.

Una cuoce mentre l'altra è pronta per continuare la preparazione.

In questo modo il lavoro diventa molto più veloce e semplice e si evita di dover aspettare ogni volta che la stessa padella raggiunga nuovamente la temperatura corretta.

Conservazione

Se non consumate immediatamente le crêpes, impilatele una sopra l'altra ancora tiepide e **copritele con un canovaccio pulito**.

Questo aiuta a mantenere morbidezza ed elasticità.

Una volta completamente fredde, trasferitele in un contenitore ben chiuso e conservatele in frigorifero a $\leq 4^{\circ}\text{C}$ **per circa 2 giorni**.

Potete anche congelarle, separandole con piccoli fogli di carta forno, per circa **1 mese**.

Per servirle nuovamente è sufficiente scaldarle brevemente in padella a fuoco dolce.

Segreti per una buona riuscita

Utilizzate una padella piccola da 16 cm per ottenere crêpes sottili e facili da girare.

Non alzate troppo il fuoco.

Non cuocetele più del necessario: appena prendono colore, giratele.

Aggiungete pochissima scorza di limone alla volta.

Se durante il riposo l'impasto si addensa troppo, correggetelo con poco latte di mandorla.

Se non le servite subito, tenetele impilate e coperte con un canovaccio.

Valori nutrizionali indicativi

Valori calcolati sulla ricetta divisa in **6 crêpes**.

Per 1 crêpe

Calorie: circa 99 kcal
Proteine: circa 3,4 g
Grassi: circa 8,9 g
Carboidrati: circa 1,0 g
Fibre: circa 0,8 g

Per 1 porzione – 3 crêpes

Calorie: circa 296 kcal
Proteine: circa 10,2 g
Grassi: circa 26,6 g
Carboidrati: circa 3,1 g
Fibre: circa 2,4 g

I valori possono variare leggermente in base alle marche degli ingredienti utilizzati.

L'eritritolo non è conteggiato tra i carboidrati assimilabili.

Valori nutrizionali stimati utilizzando come riferimento USDA FoodData Central e Cronometer.

Nota finale

Queste crêpes nascono per essere sottili, morbide e semplici da preparare. Il limone deve rimanere un profumo leggero, mentre la panna dona quella consistenza delicata che le rende golose anche senza una farcitura importante.

Le indicazioni nutrizionali e di conservazione sono orientative e possono variare in base agli ingredienti, alle marche utilizzate e alla cottura. Le ricette pubblicate su Keto senza rinunce hanno finalità esclusivamente informative e non sostituiscono il parere di un medico o di un professionista della nutrizione.

© Keto senza rinunce – Keto Amica Oxi.