

Crêpes sottili chetogeniche

Una ricetta semplice, leggera e versatile, perfetta sia in versione dolce sia salata. È anche un'ottima idea antispreco quando avanza 1 albume e vuoi trasformarlo in qualcosa di utile e buono per il pasto dopo.

Ingredienti

- 1 uovo intero
- 1 albume
- 40 g di formaggio spalmabile
- 20 g di panna liquida
- 15 g di farina di mandorle finissima
- 1 pizzico di sale
- 5 g di burro per ungere la padella

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 5 minuti
- Tempo di cottura: 6 minuti
- Tempo totale: 11 minuti
- Difficoltà: molto facile
- Porzioni: 2 crêpes sottili piccole oppure 1 grande
- Peso finale stimato: circa 115 g
- Peso della singola porzione: circa 57 g
- Padella consigliata: 18–20 cm

Procedimento

1. Metti in una ciotola l'uovo intero, l'albume, il formaggio spalmabile, la panna e il sale.
2. Mescola bene con una frusta a mano fino a ottenere un composto uniforme.
3. Aggiungi la farina di mandorle finissima e continua a mescolare fino a eliminare eventuali piccoli grumi.
4. Lascia riposare il composto per 2 minuti.
5. Scalda una padella leggermente unta con poco burro.
6. Versa metà impasto e ruota subito la padella per distribuirlo in uno strato sottile.
7. Cuoci a fuoco medio-basso per circa 1-2 minuti, poi gira con delicatezza.
8. Cuoci anche il secondo lato per pochi secondi.
9. Ripeti con il resto dell'impasto.

Consistenza

L'impasto risulta fluido, liscio e leggermente cremoso. Dopo la cottura le crêpes restano sottili, morbide ed elastiche, facili da piegare o arrotolare.

Metodo tecnico

L'albume in più alleggerisce l'impasto e aiuta a ottenere una crêpes più sottile e meno pesante. Il formaggio spalmabile mantiene morbidezza, mentre la piccola dose di farina di mandorle dà stabilità senza renderla compatta.

Conservazione

Si conservano in frigorifero per 1 giorno, ben coperte. Si possono scaldare pochi secondi in padella. Non sono ideali da congelare già farcite.

Segreti e trucchi

- Usa sempre farina di mandorle finissima, non granulosa.
- Non alzare troppo il fuoco, altrimenti la crêpes si asciuga e si rompe più facilmente.
- Per la versione dolce puoi aggiungere un pizzico di vaniglia e un po' di eritritolo a velo.
- Per la versione salata stanno benissimo con formaggio spalmabile, salmone, ricotta o verdure.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 300 kcal
- Carboidrati: circa 4 g
- Proteine: circa 15 g
- Grassi: circa 24 g
- Peso finale ricetta: circa 115 g

Per 1 porzione (2 porzioni)

- Calorie: circa 150 kcal
- Carboidrati: circa 2 g
- Proteine: circa 7,5 g
- Grassi: circa 12 g
- Peso della singola porzione: circa 57 g