

Crêpes chetogeniche alla panna

Ingredienti

- 2 uova medie **a temperatura ambiente**
- 60 g farina di mandorle finissima (impalpabile)
- 50 ml panna fresca liquida
- 15 g burro fuso
- 8 g eritritolo a velo oppure 12 g allulosio
- 1 pizzico sale
- Vaniglia facoltativa
-

Farcitura

- 30 g panna fresca montata (ben fredda prima di montare)
- 15 g mirtilli
- 10 g lamponi

Procedimento

1. Sciogli il burro e lascialo intiepidire.
2. Sbatti le uova con dolcificante e sale.
3. Aggiungi panna e burro fuso.
4. Incorpora la farina setacciata.
5. **Mescola con frusta a mano. Non frullare.**
6. Lascia riposare 3–4 minuti.
7. Scalda una padella antiaderente leggermente imburrata (18–20 cm consigliata).
8. Versa poco impasto e ruota subito per distribuirlo sottile.
9. Cuoci circa 1 minuto per lato.
10. Gira con spatola larga quando i bordi iniziano a staccarsi.
11. Farcisci con panna montata e distribuisci i frutti.

Consistenza

Impasto fluido ma leggermente cremoso.
Scende a nastro continuo dal mestolo.

In cottura diventa elastico e flessibile, non gommoso.

Metodo tecnico

Padella troppo grande → crêpe troppo sottile e difficile da girare.

Padella piccola (18–20 cm) → più controllo, meno rischio rottura, migliore gestione porzione.

Il numero di crêpes può variare leggermente in base allo spessore, ma si consuma l'intero impasto previsto per la porzione scelta.

□ **Conservazione**

- In frigorifero per 2 giorni in contenitore ermetico.
- Congelabili con carta forno tra una e l'altra.
- Si riscaldano pochi secondi in padella.