

Crêpes keto sottili al gusto di brioche

Sottili, morbide e profumatissime, queste crêpes keto hanno un gusto delicatamente burroso che ricorda il profumo della brioche.

La particolarità dell'impasto è l'equilibrio tra **burro, vaniglia e una leggerissima nota di agrumi**. Limone e arancia non devono essere protagonisti: servono soltanto a cambiare il profumo dell'impasto e a renderlo più ricco.

Sono perfette per una colazione golosa e sono buone anche semplicemente così, senza bisogno di una farcitura importante.

Prima di iniziare...

Per questa ricetta ho utilizzato una **padella antiaderente da 16 cm** e con queste quantità ho ottenuto **7 crêpes sottili**.

La cottura deve essere fatta a **fuoco medio-basso**.

Il fuoco troppo alto colora velocemente la superficie senza lasciare alla crêpe il tempo di cuocere correttamente; un fuoco troppo basso, invece, prolunga la cottura e tende ad asciugarla.

Il mio piccolo trucco è utilizzare **due padelle piccole**: mentre una crêpe cuoce, l'altra padella è già pronta. In questo modo il lavoro diventa molto più semplice e veloce.

.

Ingredienti

Per 2 persone – circa 7 crêpes da 16 cm

- 2 uova
- 30 g di farina di mandorle finissima
- 2–3 g di fibra di bambù
- 100 ml di latte di mandorla senza zucchero
- 15 g di burro fuso
- 15–20 g di eritritolo, secondo il gusto
- pochissima scorza di limone finemente grattugiata
- pochissima scorza d'arancia finemente grattugiata
- ½ cucchiaino di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Info rapide

Preparazione: 5 minuti

Riposo dell'impasto: 5 minuti

Cottura: circa 12–15 minuti

Porzioni: 2

Resa: circa 7 crêpes

Padella: antiaderente da 16 cm
Peso cotto indicativo della ricetta: circa 225–240 g
Peso indicativo per crêpe: circa 32–34 g
Porzione indicativa: 3–4 crêpes

Procedimento

Sbattete le uova con l'eritritolo e un pizzico di sale.

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

Unite la farina di mandorle finissima e la fibra di bambù.

Mescolate accuratamente con una frusta oppure utilizzate brevemente un frullatore a immersione fino a ottenere un composto perfettamente liscio e senza grumi.

A questo punto aggiungete **solo una piccolissima grattugiata di scorza di limone e di arancia**.

Non serve pesare la scorza.

Partite con pochissima quantità e regolatevi secondo il vostro gusto: gli agrumi devono soltanto modificare leggermente il profumo dell'impasto, senza trasformare queste crêpes in crêpes al limone o all'arancia.

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

Dopo il riposo controllate la consistenza.

L'impasto deve rimanere **molto fluido e scorrevole** per riuscire a distribuirsi facilmente nella padella.

Se la fibra di bambù avesse assorbito troppo liquido, aggiungete soltanto un piccolo goccio di latte di mandorla.

Scaldare 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.

Cuocete fino a quando la superficie inizia ad asciugarsi e la parte inferiore prende appena colore.

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

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

Con queste quantità e utilizzando una padella da 16 cm ho ottenuto **7 crêpes sottili**.

Consistenza

Prima della cottura l'impasto deve essere fluido, liscio e facilmente distribuibile nella padella.

Una volta cotte, le crêpes devono risultare:

- sottili
- morbide
- flessibili
- leggermente burrose
- appena dorate
- profumate ma delicate

Non devono diventare asciutte o croccanti.

Il gusto “brioche” deve rimanere morbido ed equilibrato, senza una nota predominante di limone o arancia.

Metodo tecnico

La farina di mandorle costituisce la base dell'impasto e dona morbidezza e sapore.

La **fibra di bambù viene utilizzata in quantità minima**: serve soltanto a dare un piccolo aiuto alla struttura senza rendere la crêpe asciutta o rigida.

Il burro ha invece un ruolo importante sia nella consistenza sia nel profumo. Insieme alla vaniglia e alla leggerissima nota agrumata crea quella sensazione aromatica che ricorda la brioche.

Anche in questa ricetta il riposo è utile perché permette alla farina di mandorle e alla fibra di idratarsi.

Dopo il riposo controllate sempre la consistenza prima di iniziare la cottura.

Il mio trucco delle due padelle

Quando preparo diverse crêpes preferisco lavorare con **due padelle piccole da 16 cm**.

Mentre una crêpe cuoce, l'altra padella è pronta per la successiva.

È un piccolo accorgimento che rende la preparazione molto più veloce e meno faticosa.

La temperatura rimane comunque fondamentale: **fuoco medio-basso e cottura breve**.

Appena la crêpe prende colore, giratela.

Conservazione

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

Questo aiuta a mantenere morbidezza ed elasticità evitando che la superficie si asciughi.

Una volta completamente fredde, trasferitele in un contenitore ben chiuso e conservatele in frigorifero a una temperatura pari o inferiore a **4 °C**.

Consiglio di consumarle entro circa **2 giorni**.

Possono essere anche congelate, preferibilmente separate una dall'altra con piccoli fogli di carta forno, e conservate a **-18 °C o inferiore**.

I tempi di conservazione sono orientativi e fanno riferimento alle indicazioni generali USDA FoodKeeper, USDA FSIS e FoodSafety.gov.

Segreti e trucchi

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

Cuocete sempre a **fuoco medio-basso**.

Non aspettate che prendano troppo colore: appena la superficie è stabile e la parte inferiore è leggermente dorata, giratele.

Utilizzare **due padelle** rende la preparazione molto più semplice.

Non aumentate troppo la fibra di bambù: in questa ricetta deve aiutare la struttura senza asciugare l'impasto.

Aggiungete pochissima scorza di limone e arancia. Potrete sempre aumentarla la volta successiva, mentre un impasto troppo agrumato è difficile da correggere.

Se dopo il riposo l'impasto vi sembra troppo denso, aggiungete un piccolo goccio di latte di mandorla.

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

Valori nutrizionali stimati

Valori indicativi calcolati dividendo la ricetta in **7 crêpes**.

Per 1 crêpe

Calorie: circa 62 kcal
Proteine: circa 2,8 g
Grassi: circa 5,4 g
Carboidrati: circa 0,6 g
Fibre: circa 0,8 g

Per metà ricetta

Calorie: circa 219 kcal
Proteine: circa 9,7 g
Grassi: circa 18,9 g
Carboidrati: circa 2,0 g
Fibre: circa 2,8–3 g

L'eritritolo non viene conteggiato nel valore dei carboidrati.

Fonti utilizzate per la stima: USDA FoodData Central e Cronometer.

Nota finale

Queste crêpes sono nate giocando soprattutto con i profumi.

Il burro, la vaniglia e quel leggerissimo tocco di scorza di limone e arancia riescono a dare all'impasto un aroma completamente diverso dalla classica crêpe keto.

Il segreto è proprio **non esagerare con gli agrumi**: devono sentirsi appena, abbastanza da ricordare il profumo di una brioche, senza diventare protagonisti.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.

Le informazioni nutrizionali e di conservazione hanno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica Oxi.