

Crêpes elastiche alla mozzarella dolci chetogeniche

Queste crêpes elastiche alla mozzarella sono una base dolce chetogenica morbida, sottile e pieghevole, pensata per essere farcita con mascarpone, panna montata, crema keto oppure marmellata senza zucchero.

La mozzarella non deve sentirsi come formaggio: serve soprattutto a dare elasticità e struttura.

Ingredienti

- 120 g mozzarella ben scolata
- 2 uova
- 8 g farina di cocco
oppure 3 g psillio in polvere
- 12 g eritritolo a velo
- Vaniglia q.b.
- 2-4 cucchiaini di acqua calda, da aggiungere poco alla volta

Informazioni rapide

- Preparazione: 5 minuti
- Riposo: 3-5 minuti
- Cottura: circa 1 minuto per lato
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 2 crêpes grandi oppure 3 piccole
- Cottura: padella antiaderente

Procedimento

1. Scola molto bene la mozzarella e tamponala con carta cucina.
2. Metti nel frullatore mozzarella, uova, eritritolo e vaniglia.
3. Frulla fino a ottenere una pastella liscia e uniforme.
4. Aggiungi la farina di cocco oppure lo psillio.
5. Frulla ancora pochi secondi.
6. Aggiungi acqua calda poco alla volta, fino a ottenere una pastella fluida, sottile e da crêpes.
7. Lascia riposare 3-5 minuti.
8. Scalda bene una padella antiaderente e ungilala appena, solo se necessario.
9. Versa poca pastella e ruota subito la padella per formare una crêpe sottile.
10. Cuoci circa 1 minuto per lato, girandola delicatamente quando i bordi iniziano a staccarsi.
11. Farcisci a piacere con mascarpone, panna montata, crema keto o marmellata senza zucchero.

Consistenza

La pastella deve essere **fluida, liscia e sottile**, non densa come quella dei pancake.

La crêpe finale deve risultare morbida, elastica, pieghevole e non secca.

Metodo tecnico

La mozzarella frullata con le uova crea una base elastica.

La farina di cocco assorbe molto, quindi va usata in piccola dose.

Lo psillio rende la crêpe ancora più elastica, ma addensa velocemente: per questo l'acqua calda va aggiunta poco alla volta, fino alla consistenza giusta.

Conservazione

Si possono conservare in frigorifero per 1 giorno, coperte bene.

Prima di farcirle, scaldale pochi secondi in padella o al microonde.

Non consiglio il congelamento: da fresche restano molto più morbide.

Segreti e trucchi

- La mozzarella deve essere ben scolata, altrimenti la pastella diventa acquosa.
- Frulla molto bene: non devono restare pezzetti di mozzarella.
- L'acqua calda va aggiunta gradualmente, non tutta insieme.
- Se usi psillio, lavora in fretta perché la pastella addensa.
- Fai crêpes sottili: se sono troppo spesse diventano più simili a pancake.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta con farina di cocco

- Calorie: circa 400 kcal
- Carboidrati: circa 6 g
- Proteine: circa 28 g
- Grassi: circa 29 g

Per 1 crêpe, se divisa in 2

- Calorie: circa 200 kcal
- Carboidrati: circa 3 g
- Proteine: circa 14 g
- Grassi: circa 14,5 g

I valori sono stimati e possono cambiare in base alla mozzarella utilizzata e alla farcitura scelta.

- . © Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.