



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Crepes de harina de almendra con frutos rojos



*Precio**

1,07 €/ración
4,28 €/4 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil.



Tiempo

10 minutos
(más el tiempo de
enfriar la masa).



Ingredientes:

- **200 gramos de harina de almendra o almendras molidas** (Almendras al natural Naturmundo).
- **100 ml de leche semidesnatada** Dia Láctea.
- **2 huevos frescos** La receta.
- **35 ml de aceite de oliva virgen** La Almazara del Olivar.
- **150 gramos de frutos rojos** frescos o congelados.
- **1 yogur natural estilo griego** Fidias.
- **Preparado para hornear** (opcional).
- **1 cucharada de esencia de vainilla** (opcional).



Elaboración



- Para preparar la mezcla solo necesitamos batir la leche con la harina de almendras o las almendras molidas (según el ingrediente que utilice), los huevos y la esencia de vainilla. Si decidimos utilizar preparado para hornear, será también el momento de incorporarlo de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
- Una vez hecha la masa, la dejaremos reposar en la nevera al menos 30 minutos.
- Ponemos a calentar a fuego medio-alto una sartén con un poco de aceite (distribuyéndolo bien por toda la sartén) y añadimos una parte de la masa. Debe ser suficiente para distribuirla por toda la base pero sin que quede demasiado gruesa.
- Cuando veamos que está hecha damos la vuelta con la ayuda de una espátula y repetimos por la otra cara.
- Entre cada crepe le recomendamos que limpie la sartén con un papel de cocina y la vuelva engrasarla.
- Sirva las crepes con los frutos rojas (previamente descongelados) y el yogur previamente batido.



Trucos y alternativas

- Puedes crear tu propia harina de almendras picando almendras naturales hasta llegar a la consistencia deseada.
- Puede utilizar una bebida vegetal en vez de leche de vaca si lo prefiere.

Aprovechamiento

- Puede utilizar la masa para hacer recetas con otros rellenos, no solo dulces, también salados, como espinacas y pollo, salmón y crema de queso, champiñones y espárragos trigueros, etc.





Comer
mejor
cada

Día