

🍴 Crepes di cocco 🍴

Preparazione: 5 min | **Cottura:** 5 min | **Porzioni:** 2 | **Difficoltà:** Facile | **Dieta:** Senza Glutine/Vegetariano



Ingredienti

- 25 g di Farina di cocco
- 2 Uova intere
- 60 ml di Latte di mandorla senza zuccheri aggiunti
- Cannella, q.b.
- Zenzero in polvere, q.b. (*facoltativo*)

Per il topping

- Banana schiacciata e crema di nocciole
- Yogurt vegetale con frutti di bosco freschi
- Confettura 100% frutta
- Sciroppo d'acero o miele con frutta secca tritata

Come Preparare

1 - Prepara la base dell'impasto

- In una ciotola, sbatti le uova con il latte di mandorla

2 - Aggiungi

- Versa lentamente la farina di cocco, cannella e zenzero, mescolando fino a ottenere un composto liscio e senza grumi

3 - Lascia riposare

- Fai riposare l'impasto per qualche minuto, così la farina di cocco potrà assorbire bene i liquidi

4 - Cuoci le crêpes

- Scalda una padella antiaderente con un po' di olio di cocco
- Versa un mestolo di impasto e inclina la padella per distribuirlo in modo uniforme
- Cuoci a fuoco medio per circa 1-2 minuti per lato, fino a doratura

5 - Servi e gusta

- Servi le crêpes calde con il tuo topping preferito; frutta fresca, crema di frutta secca o un filo di sciroppo d'acero

👉 Video ricetta: https://www.youtube.com/shorts/_qL5DNQQY5U

💡 Consigli & Varianti

✓ **Tocco tropicale per la colazione:** aggiungi qualche fetta di mango o ananas fresco all'interno delle crêpes e completa con una spruzzata di succo di lime; esalta il gusto del cocco e dona un finale solare e rinfrescante.

✓ **Versione per gli amanti del cioccolato:** aggiungi 1 cucchiaino di cacao amaro all'impasto per una base cioccolato e cocco. Farcisci con banana e crema di nocciole per una combinazione golosa e naturale.