

Crêpes con nocciolata vegan

Crepes:

- 2 uova
- 1 cucchiaio e mezzo di farina 00
- mezzo cucchiaio di olio d'oliva
- un pizzico di sale
- 200 ml. circa di latte (anche vegetale, per esempio di riso)

Si sbattono le uova e poi si aggiungono gli altri ingredienti, sempre sbattendo in modo che non si formino grumi. Si unge leggermente una padellina antiaderente, si distribuisce uniformemente con l'apposito legnetto un mestolo o due di pastella secondo la dimensione della padella, ma deve essere abbastanza sottile. La si cuoce da entrambi i lati girandola con una spatola di legno o saltandola e si continua fino a conclusione della pastella senza ungere ulteriormente la padella.

Nocciolata:

- 1 cucchiaio di crema di nocciole al 100% (o anche di mandorle scura) senza zuccheri o altre aggiunte negli ingredienti
- 2 cucchiaini di malto di riso (o altro malto)
- 1 cucchiaio di cacao puro bio

Si mischiano gli ingredienti amalgamando bene, ed è buonissima, niente a che vedere con le creme di nocciole famosissime piene di zuccheri raffinati, con pochissime nocciole e con oli vegetali non bene identificabili.

