

Crepes banane e cioccolato

Golosità da gustare in famiglia.

Preparate questa facile ricetta insieme ai vostri bimbi per trascorrere insieme nel modo più dolce la Giornata Internazionale della Famiglia.



La **bevanda di riso** è una delle migliori [alternative al latte vaccino](#) nella preparazione delle crepes perché aiuta a **bilanciare i grassi saturi e il colesterolo** (presenti nei tuorli).

L'assenza di zucchero, ben compensata dalla dolcezza delle banane, e la presenza delle fibre della farina integrale contribuiscono a tenere sotto controllo le oscillazioni della glicemia garantendo così una produzione costante di energia cellulare.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 20 minuti

Ingredienti (per 6 crepes)

Per la base delle crepes integrali al cacao

90 g di farina integrale di grano tenero

200 g di bevanda di riso

10 g d'olio extravergine d'oliva Despar

un uovo intero e un tuorlo

un cucchiaino di cacao amaro in polvere Despar

un pizzico di sale fino

Per il ripieno

5 banane mature

100 g di cioccolato extra fondente 80% cacao

mezzo limone

Per la decorazione (facoltativa)

zucchero a velo

Procedimento

1. Con una frusta da cucina amalgamare tutti gli ingredienti per la base lasciando per ultima la farina: uova, bevanda di riso, olio, cacao amaro, un pizzico di sale, farina integrale.
2. Riscaldare una padella antiaderente e ungerla con olio, quindi versare l'impasto, stendendolo rapidamente e cuocendo da entrambi i lati.
3. Tagliare a rondelle sottili le banane, aggiungendo il succo di mezzo limone.
4. Sciogliere il cioccolato a bagnomaria: immergere il pentolino nel quale si trova il cioccolato

in uno più grande dove bolle dell'acqua.

5. Mettere al centro di ogni crespella qualche rondellina di banana e del cioccolato fuso, e richiudere formando un cannolo.

6. Per la decorazione (facoltativa), spolverare le crepes con zucchero a velo.

