

Crepes integrali con ricotta e fragole

Le crepes integrali con ricotta e fragole sono delle crespelle sane, ideali da preparare per una ricca colazione o per un dessert leggero. Scopri come prepararle.



La ricetta che ti proponiamo oggi è quella delle **crepes integrali con ricotta e fragole** dolcificate con il miele di acacia, perfette per un **dessert leggero** o per una **ricca colazione**. Noi abbiamo preparato le crepes integrali con un impasto neutro che puoi utilizzare in diverse ricette, sia dolci che salate. Se preferisci puoi sostituire il latte vaccino con una bevanda vegetale, meglio se senza zuccheri aggiunti.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti **(per 4 persone)**

Per la pastella:

1 uovo intero Passo dopo Passo

250 ml di latte intero Bio, Logico Despar

80 g di farina integrale di grano tenero Bio, Logico Despar

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Despar

Un pizzico di sale

Per il ripieno:

250 g di ricotta di pecora

La scorza di mezzo limone non trattato

Mezza bacca di vaniglia

1 cucchiaio + altro per guarnire di miele di acacia Bio, Logico Despar

2 cucchiaini di pistacchi sgusciati al naturale

Fragole a piacere

Procedimento:

1. Prepara la pastella rompendo l'uovo in una ciotola e sbattendolo con una frusta. Aggiungi la farina integrale e il latte un po' alla volta, lavorando gli ingredienti con una frusta per evitare la formazione di grumi; aggiungi un pizzico di sale e lascia riposare la pastella 30 minuti.
2. Scalda una padella antiaderente e ungila con l'olio, elimina quello in eccesso e versa un mestolo di pastella alla volta. Quando la crespella inizia a staccarsi dalla padella girala delicatamente e lasciala cuocere ancora qualche istante dall'altro lato.
3. Continua così fino ad esaurimento della pastella, otterrai 4 crespelle grandi.
4. Prepara il ripieno: lavora la ricotta con il miele fino ad ottenere una crema liscia, aggiungi la scorza grattugiata del limone e i semi della vaniglia; farcisci le crepes con il composto di ricotta e aggiungi in ogni crespella una o due fragole tagliate a fettine sottili.
5. Guarnisci le crepes con un filo di miele, altre fragole e i pistacchi tagliati grossolanamente.