



Crêpes alle banane e yogurt - [Visualizza sul sito](#)
di Sconosciuto

dolce - frutta - yogurt

Ingredienti per 4 crêpes:

2 tazze di latte,
3/4 di tazza di farina,
1 uovo e 1 albume,
2 cucchiaini di miele,
2 vasetti di yogurt alla banana,
1 banana,
1 bustina di vanillina,
menta fresca e zucchero a velo,
poco burro.

Procedimento:

Mischiate in una ciotola il latte con la farina, l'uovo e l'albume e 1 cucchiaino di miele, finchè non vi saranno grumi e lasciate riposare 5 minuti.

Scaldate una padella antiaderente della dimensione di una crêpe e ungetela con poco burro.

Mettete circa 1/4 del composto nella padella calda e lasciate cuocere a fuoco basso; quando i bordi saranno dorati, aiutandovi con una spatola, giratela.

La crêpe sarà pronta in meno di un minuto, quindi togliete delicatamente dalla padella e ponetela su un piatto.

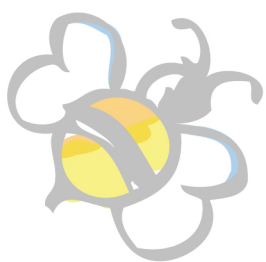
Procedete con le altre crêpes, mettendo della carta forno nel piatto, tra una e l'altra, affinchè non si attacchino.

Frullate lo yogurt, un cucchiaino di miele e la vanillina, infine unite la banana che dovrà rimanere a pezzetti grossolani.

Mettete un pò di ripieno in ciascuna crêpe, arrotolate e servite con qualche foglia di menta fresca e una spolverata di zucchero a velo.

Potete mettere la frutta che più vi piace.





eCucinando.it