
110Years4You

LE RICETTE DELLA LONGEVITÀ



Dottor Michele Chiari | Biologo Nutrizionista

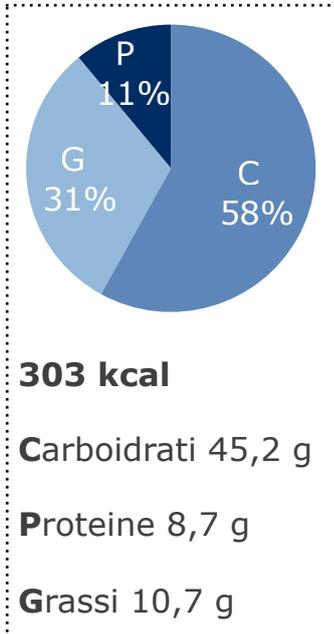
Edizione 2018

CRÊPE D'AVENA CON FRUTTI ROSSI E CREMA DI NOCCIOLE



Ideale per:

- ✓ Colazione
- ✓ Merenda



Ingredienti:

- 50 grammi di farina d'avena
- acqua quanto basta (circa 100 ml)
- 10 grammi di crema di nocciole (Nocciola Damiano Organic)
- 6/8 fragole tagliate
- 15 mirtilli
- foglie di menta fresca

Preparazione:

Mescolate con una frusta la farina d'avena e l'acqua aggiungendola poco per volta fino ad ottenere un composto uniforme.

Scaldate una pentola antiaderente per crêpe e versate la pastella.

Fate cuocere per 1 minuto a fuoco medio-basso da un lato. Non appena sarà leggermente dorata e con una paletta riuscirete a sollevare i bordi della crêpe, giratela dall'altro lato aiutandovi con la paletta. Cuocete anche l'altro lato per 1 minuto circa, aspettando che prenda colore. Quando sarà pronta, mettetela su un piatto da portata. Spalmate la crema di nocciole e decorate con la frutta e le foglie di menta.

Buon dolce!