



Κρέπες χωρίς γλουτένη

15
Χρόνος
Εκτέλεσης

2-4
Μερίδες

1
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε ελαφρώς το αλεύρι με την κανέλα με ένα πιρούνι.
- Προσθέτουμε το αυγό, το γάλα και ανακατεύουμε απαλά μέχρι το μείγμα μας να γίνει ένας ωραίος χυλός.
- Τοποθετούμε ένα αντικολητικό τηγάνι των 22 εκ. σε μέτρια φωτιά και όταν ζεσταθεί προσθέτουμε μερικές σταγόνες από το λάδι. Σκουπίζουμε το τηγάνι μας με ένα χαρτί κουζίνας, ώστε να φύγει το περισσότερο λάδι.
- Ρίχνουμε με τη βοήθεια μιας βαθιάς κουτάλας μία μικρή ποσότητα από τον χυλό στο κέντρο του τηγανιού και το κουνάμε κυκλικά ώστε ο χυλός να καλύψει όλη την επιφάνεια του τηγανιού.
- Το αφήνουμε έτσι για 2 λεπτά και μόλις πάρει η από κάτω πλευρά ένα ωραίο χρώμα, γυρίζουμε την κρέπα με τη βοήθεια μιας σπάτουλας από την άλλη πλευρά και αφήνουμε να ψηθεί για 1-2 λεπτά ακόμα.
- Αφαιρούμε από το τηγάνι, κρατάμε την κρέπα σε ένα πιάτο σκεπασμένο με μια πετσέτα και συνεχίζουμε με τις υπόλοιπες.
- Τέλος για το σερβίρισμα αλείφουμε τις κρέπες με φιστικοβούτυρο, τις κλείνουμε και τις συνοδεύουμε με τις φράουλες και την μπανάνα. Περιχύνουμε με μέλι.

Συστατικά

- 75 γρ. αλεύρι χωρίς γλουτένη
- 1 κ.σ. κανέλα
- 1 αβγό
- 220 ml γάλα
- 1 κ.σ. ηλιέλαιο
- 2 κ.σ. [φιστικοβούτυρο](#)
- 1 μπανάνα, κομμένη σε λεπτές φέτες
- 150 γρ. φράουλες
- μέλι, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

265 Θερμίδες (kcal)	11.2 Λιπαρά (γρ.)	3.2 Κορ.Λίπη (γρ.)	32.9 Υδατ/κες (γρ.)
13%	16%	16%	13%
16.2 Σάκχαρα (γρ.)	7.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.29 Αλάτι (γρ.)
18%	14%	6%	5%