



Κατηγορίες Συνταγών / Γλυκά

Κρέπες σοκολάτας

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

30 λεπτά'

Χρόνος
Αναμονής

30'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε με ένα σύρμα όλα τα στερεά πάρα πολύ καλά.
 - Προσθέτουμε το 1/3 από το γάλα και όλη την κρέμα γάλακτος και ενσωματώνουμε μέχρι να γίνει μία πάστα.
 - Χτυπάμε ελαφριά τα αυγά και τα προσθέτουμε και αυτά στο μείγμα.
 - Το υπόλοιπο γάλα το προσθέτουμε σε δύο δόσεις και το ανακατεύουμε καλά. Ο λόγος που τα κάνουμε όλα αυτά είναι για να μη σβολιάσει το μείγμα.
 - Το αφήνουμε στο ψυγείο να ξεκουραστεί για περίπου 30 λεπτά.
 - Το περνάμε από μια σίτα έτσι ώστε να κρατήσουμε τυχόν σβόλους που έχουν μείνει. Όσο περισσότερο το αφήνουμε στο ψυγείο τόσο το καλύτερο είναι.
 - Βάζουμε ένα αντικατοπτρικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Με τη βοήθεια ενός κομματιού πατάτας που το καρφώνουμε με ένα πιρούνι αλείφουμε το τηγάνι με ελαιόλαδο ή βούτυρο.
 - Ρίχνουμε μισή κουτάλα από το μείγμα και ψήνουμε και από τις 2 μεριές μέχρι να είναι έτοιμο.
- Προσοχή γιατί το κακάο καίγεται πολύ εύκολα μην αρπάξουν οι κρέπες μας.

Tip

Συνοδεύουμε με παγωτό, πραλίνα φουντουκιού ή φρούτα.

Συστατικά

- 125 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 30 γρ. κακάο
- 400 γρ. γάλα
- 2 αβγά
- 50 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 100 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- βούτυρο, για το τηγάνι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

225 Θερμίδες (kcal)	8.6 Λιπαρά (γρ.)	4.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	27.0 Υδατ/κες (γρ.)
11%	12%	24%	10%
12.0 Σάκχαρα (γρ.)	8.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.16 Αλάτι (γρ.)
13%	16%	10%	3%