



# Κρέπες σουφλέ

30'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος  
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Απλώνουμε τις κρέπες στον πάγκο εργασίας μας.
- Μοιράζουμε στις κρέπες το τσένταρ, το ζαμπόν και τις 2 κ.σ. θυμάρι.
- Τυλίγουμε τις κρέπες σε λεπτά ρολάκια και τις βάζουμε, τη μια δίπλα στην άλλη, σε ένα πυρίμαχο σκεύος 25x40 εκ. που έχουμε αλείψει με το ελαιόλαδο.
- Σε ένα μπολ βάζουμε την κρέμα γάλακτος, τα αυγά, αλάτι, πιπέρι, το μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε καλά για να σπάσουν τα αυγά.
- Περιχύνουμε τις κρέπες με το μείγμα της κρέμας γάλακτος με τη βοήθεια μιας κουτάλας.
- Πασπαλίζουμε με τα τυριά, με 1 κ.σ. θυμάρι, πιπέρι και ψήνουμε για 30 λεπτά.
- Αφαιρούμε και σερβίρουμε.

## Συστατικά

- 12 [κρέπες](#)
- 24 φέτες τσένταρ
- 24 φέτες ζαμπόν
- 3 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 600 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 2 αυγά
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 100 γρ. μίξ τυριών

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

894 Θερμίδες (kcal)	64.0 Λιπαρά (γρ.)	33.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	33.0 Υδατ/κες (γρ.)
45%	91%	165%	13%
6.3 Σάκχαρα (γρ.)	45.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.0 Αλάτι (γρ.)
7%	90%	9%	50%