



Κρέπες

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**12 ώρες'**Χρόνος
Αναμονής**40'**Χρόνος
Ψησίματος**8-10**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Δείτε τη συνταγή στη νοηματική [εδώ!](#)
Η καλύτερη συνταγή για κρέπες!

- Προσθέτουμε όλα τα υλικά για τις κρέπες σε ένα **μπολ** και τα ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα χειρός μέχρι να ομογενοποιηθούν και να έχουμε ένα λείο μείγμα.
- Σκεπάζουμε το μπολ με μια μεμβράνη και αφήνουμε το μείγμα να ξεκουραστεί για τουλάχιστον 12 ώρες στο ψυγείο.
- Ρίχνουμε λίγο σπορέλαιο σε ένα αντικολλητικό **τηγάνι**, φροντίζουμε να πάει παντού, και μόλις κάψει λίγο, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία σε μέτρια φωτιά, παίρνουμε μία κουταλιά με μια βαθιά κουτάλα, και ρίχνουμε το μείγμα μέσα στο τηγάνι.
- Μόλις είναι έτοιμη, θα αρχίσει να ξεκολλάει από το τηγάνι και τότε τη γυρίζουμε από την άλλη πλευρά να ψηθεί.
- Αν θέλουμε γλυκές κρέπες ρίχνουμε από πάνω **πραλίνα σοκολάτας**, φρούτα της αρεσκείας μας κομμένα σε φέτες και τριμμένο μπισκότο!
- Αν θέλουμε αλμυρές κρέπες ρίχνουμε από πάνω τυρί τσένταρ, ζαμπόν και σπάμε ένα αυγό! Χαμηλώνουμε τη φωτιά για να ψηθεί το αυγό και αλατοπιπερώνουμε!

Tip

Μπορείτε αντί για κρέμα γάλακτος να βάλετε την ίδια ποσότητα σε γάλα, δηλαδή να βάλετε συνολικά 600 γρ. γάλα. Καλό θα είναι να έχετε ένα μικρό τηγάνι για τις κρέπες!

Συστατικά

Για τις κρέπες

- 500 ml γάλα, 3,5%
- 100 ml κρέμα γάλακτος 35%, ή γάλα 3,5%
- 250 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 4 αυγά, μεσαία
- 50 ml σπορέλαιο, + έξτρα για άλειμμα
- 2 πρέζες ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 πρέζα αλάτι

Για το σερβίρισμα

- [πραλίνα φουντουκιού σοκολάτας](#)
- μπανάνες
- μπισκότα, τριμμένα
- τσένταρ
- ζαμπόν
- αυγό

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

247 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	4.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	21.0 Υδατ/κες (γρ.)
12%	20%	24%	8%
2.8 Σάκχαρα (γρ.)	7.4 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.2 Αλάτι (γρ.)
3%	5%	6%	3%