



Κρέπες ολικής άλεσης (με σοκολάτα ή μάρμελάδα)

Υλικά:

ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΡΕΠΕΣ

- 200 γρ αλεύρι ντίνκελ ολικής
- 1/6 κ.γ. θαλασσινό αλάτι
- 300γρ φυτικό γάλα (καρύδας, αμυγδαλού ή ότι άλλο προτιμάτε)
- 2 αυγά
- 1 κ.γ. μέλι
- 1 κ.σ. λάδι καρύδας

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

- 45γρ λάδι καρύδας
- 90γρ σιρόπι αγάβης
- 60γρ σκούρο κακάο

Εκτέλεση:

ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΡΕΠΕΣ

1. Ανακατεύουμε όλα τα στεγνά υλικά πρώτα καλά με τον αυγοδάρτη.
2. Χτυπάμε καλά τα αυγά και τα προσθέτουμε με όλα τα άλλα υγρά υλικά σε ένα άλλο μπωλ όπου τα ανακατεύουμε καλά επίσης.
3. Ενώνουμε τα δύο μείγματα και ομοιογενοποιούμε.
4. Λαδώνουμε το τηγάνι ή την κρεπιέρα αν έχουμε με λίγο λάδι καρύδας με ένα πινέλο μόνο για την πρώτη κρέπα. Προσθέτουμε ζύμη όσο μία κουτάλα σούπας περίπου (για μεγάλη κρέπα) και απλώνουμε στο τηγάνι σε δυνατή φωτιά, όχι όμως στο πιο δυνατό (πχ. αν η κουζίνα σας έχει μέχρι το 9 σαν τη δική μου, εγώ το βάζω στο 7-8).
5. Μόλις ξεκολλάει με μία ξύλινη σπάτουλα γυρνάμε από την άλλη μεριά και ψήνουμε και εκείνη. Αφαιρούμε και τη βάζουμε να κρυώσει σε ένα πιάτο ή αν θέλουμε να μείνει όσο το δυνατό τραγανή βάλτε τη να κρυώσει σε μία σχάρα.



ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

1. Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί σε ένα μπωλ με τον αυγοδάρτη και είναι έτοιμη. Απλώστε πάνω στην κρέπα και διπλώστε την.

Σημειώσεις:

- Την ίδια συνταγή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να κάνετε αλμυρές κρέπες με: πάστα ελιάς και κεφαλοτύρι τριμμένο, πέστο και χαλούμι ψιλοκομμένο ή παρμεζάνα, κλασική κρέπα με κασέρι, ντομάτα, αυγά ή ότι άλλο τραβάει η όρεξή σας!
- Με τη σοκολάτα μπορείτε να συνδυάσετε επίσης: τριμμένο μπισκότο βανίλιας, ινδοκάρυδο, τριμμένους ξηρούς καρπούς
- Μπορείτε επίσης να την αρωματίσετε με ξύσμα πορτοκαλιού (1/2 κ.γ.) ή βανίλια (1/4 κ.γ.)
- Τέλεια ταιριάζει και η σπιτική μας μερέντα φυσικά!

