

Raciones para 1

35 g
Harina de avena (o copos de avena molidos)

1 cucharada
Esencia de vainilla

1/4 cucharadita
Nuez moscada

1/2 cucharadita
Canela molida

1 pizca
Sal

1
Huevo

2
Claras de huevo

Frutos rojos congelados

Mantequilla de cacahuete 100% natural

2 cucharadas
Cacao en polvo

1 cucharada
Aceite de coco

1 cucharada
Miel

1 En primer lugar, prepararemos la masa de las crêpes. Para ello, ponemos en un bol la harina de avena, la vainilla, las especias y la sal, y el huevo con las claras. Con la ayuda de unas varillas, batimos todo junto hasta conseguir una masa que no tenga grumos.

2 Engrasamos una sartén de unos 15 cm de diámetro con una gota de aceite. Ponemos a fuego medio. Cuando esté caliente, vertemos dos cucharadas en la sartén y dejamos un minuto hasta que empiece a burbujejar ligeramente. Cuando esté tostado por un lado, le damos la vuelta y dejamos cuajar por el otro lado.

3 Realizamos la misma operación con el resto de masa. Con estas cantidades, nos salen aproximadamente unas 6/7 unidades.

4 Cuando las saquemos, las iremos enrollando sobre sí mismas para que conserven el calor.

5 Una vez las tengamos todas listas, regamos con mantequilla de cacahuete por encima y un poco de canela en polvo.

6 Preparamos el sirope de chocolate, mezclando el aceite de coco fundido, el cacao y la miel y repartimos sobre las crêpes. Por último, le ponemos la fruta congelada.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/crepes-de-avena-con-fruta/>

