Crepes di ceci

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA

Ricette Low carb e Keto

#monicacucinandoconbimby

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	20 min.
Tempo totale	1 h
Porzioni	6
Categoria	secondi

Ingredienti

- 120 g di ceci secchi
- 280 g di acqua
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 pizzico di sale, preferibilmente integrale
- 1 pizzico di curcuma in polvere

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	104,73(Kcal)
Proteine	6,19g
Carboidrati	9,87 g
Grassi	3,10g

PER PORZIONE

Calorie	70,69(Kcal)
Proteine	4,18g
Carboidrati	6,66g
Grassi	2,09g

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale i ceci e polverizzare: 40 sec./vel. 10. Riunire sul fondo con la spatola.
- Unire l'acqua, l'olio extravergine di oliva, il sale e la curcuma, mescolare: 20 sec./vel. 4. Trasferire la pastella in una ciotola, coprire con pellicola trasparente e riporre in frigorifero per 30 minuti.
- Ungere con poco olio una padella antiaderente (Ø 20 cm circa) e scaldarla su fiamma media. Mescolare bene la pastella, versarne un mestolino all'interno della padella e inclinarla affinché il fondo sia coperto uniformemente. Cuocere per 2-3 minuti o fino a che il bordo della crêpe si rialza leggermente, poi girarla e cuocere per altri 2-3 minuti. Adagiare la crêpe su un canovaccio pulito e continuare sino al termine della pastella.
- Servire farcita a piacere.

Preparazione senza bimby

- La comodità di avere il bimby è che possiamo comprare i ceci secchi risparmiando nella spesa, perchè ci permette di realizzare qualsiasi tipo di farina. In questo caso quindi dovremmo acquistare direttamente la farina di ceci.
- Unire all'acqua, l'olio extravergine di oliva, il sale e la curcuma e la farina di ceci, mescolare con una frusta. Trasferire la pastella in una ciotola, coprire con pellicola trasparente e riporre in frigorifero per 30 minuti.
- Ungere con poco olio una padella antiaderente (Ø 20 cm circa) e scaldarla su fiamma media. Mescolare bene la pastella, versarne un mestolino all'interno della padella e inclinarla affinché il fondo sia coperto uniformemente. Cuocere per 2-3 minuti o fino a che il bordo della crêpe si rialza leggermente, poi girarla e cuocere per altri 2-3 minuti. Adagiare la crêpe su un canovaccio pulito e continuare sino al termine della pastella.
- Servire farcita a piacere.

seguimi su: #monicacucinandoconbimby per trovare altre ricette

scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com