

Κρέπες Ολικής

Σου αρέσουν οι κρέπες; ένας τρόπος να κάνεις πιο υγιεινές τις κρέπες είναι να χρησιμοποιήσεις αλεύρι ολικής άλεσης. Έτσι έχεις κρέπες με περισσότερες βιταμίνες και φυτικές ίνες. Τέτοιες κρέπες δύσκολα θα βρεις σε κλασικές κρεπερί, οπότε πρέπει να τις φτιάξεις σπίτι. Μην ανησυχείς όμως. Δεν είναι τίποτα δύσκολο! Δες το βίντεο και θα καταλάβεις ότι πρόκειται για κάτι που μπορείς να κάνεις!



ΥΛΙΚΑ

- 200 γρ. αλεύρι ολικής
- 400 ml γάλα
- 2 αβγά
- 1 κουταλιά ζάχαρη
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 κουταλιά ηλιέλαιο
- 1 κουταλιά βούτυρο

Για το σερβίρισμα

- Σοκολάτα,
- Σιρόπι σοκολάτας
- Σπιτικά μπισκότα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα μπολ χτυπάς τα αυγά. Προσθέτεις τη ζάχαρη, το αλάτι και μετά σταδιακά γάλα και αλεύρι. Τέλος ρίχνεις μεσα και το λάδι και ανακατεύεις μέχρι να έχεις ένα ρευστό χυλό. Βάζεις ένα τηγάνι ή κρεπιέρα στην φωτιά και αλείφεις λίγο βούτυρο (μπορείς και με λάδι). Όταν ζεσταθεί ρίχνεις με μια κουτάλα από τον χυλό και κουνάς το σκεύος να πάει παντού. Ψήνεις για 2-3 λεπτά και μετά γυρνάς είτε με σπάτουλα είτε στον αέρα. Ψήνεις και αλλα 1-2 λεπτά από την άλλη πλευρά και σερβίρεις ζεστή με τριμμένη σοκολάτα, μπισκότα, σιρόπι σοκολάτας ή ότι άλλο θες.

Καλή επιτυχία και καλή όρεξη!

[ΔΕΣ ΕΔΩ ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΝΗΣΤΙΣΙΜΕΣ ΚΡΕΠΕΣ \(VEGAN Συνταγή\)](#)

