

# CREPES (PER COLAZIONE)

• [www.chiaradalbellonutrizionista.it](http://www.chiaradalbellonutrizionista.it) •

---

## INGREDIENTI

porzione per una colazione per una persona:

1 uovo

30/40 g di farina di riso integrale, grano saraceno o altra farina integrale

100 ml circa di bevanda vegetale (avena, riso, mandorla..a piacere)

## PROCEDIMENTO

Sbattere l'uovo con la bevanda vegetale, e incorporare mescolando la farina. Lasciar riposare la pastella una quindicina di minuti (facoltativo), e poi cuocere in una padella ben calda.

La ricetta è velocissima, ma considerata la fretta del mattino, consiglio di prepararle il giorno prima!

Si possono anche preparare quantità maggiori da conservare in frigo per 2-3 giorni.

Da servire in versione più classica con marmellata 100% frutta, o secondo fantasia: con fettine di banana, cocco in scaglie e miele, con scaglie di cocco e cioccolato fondente, crema di mandorle e marmellata, con avocado e miele...

