



IMPASTI

## Impasto per Crepes Vegan



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

5 MIN



TEMPO DI COTTURA

0 MIN



CALORIE

220K

NOTE

30 MINUTI DI RIPOSO



### INGREDIENTI

160 g di Farina 0

220 ml di Latte di soia

80 ml di Acqua

2 cucchiaini di Olio di semi di girasole spremuto a freddo

1 pizzico di Sale

### Preparazione

- Versate la farina in un recipiente.
- Aggiungete a filo il latte di soia mescolato con l'acqua, poi l'olio e un pizzico di sale.
- Amalgamate con accuratezza il composto fino a renderlo fluido e privo di grumi.
- Lasciate riposare per almeno trenta minuti.

Camilla Innocenti

## I consigli di Camilla

---

- Per la cottura: ungete con un po' d'olio una padellina antiaderente, versatevi una mestolata di composto e fate cuocere. Quando noterete che i bordi della crepe si sono arricciati, giratela per cuocerla anche sull'altro lato. Proseguite con lo stesso procedimento fino a esaurimento della pastella.