

CANDEREL

Υλικά για 4 - 6 μερίδες

- 1 φλυτζάνι (150γρ.) αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 2/3 του φλυτζανιού σκόνη Canderel
- 1 αυγό
- 1 φλυτζάνι (250ml) αποβουτυρωμένο γάλα
- 200γρ. μαλακό τυρί ricotta
- 1 κουταλάκι του γλυκού βανίλια σκόνη
- 2 σκαφάκια φράουλες κομμένες σε φέτες
- 1 κούπα (250ml) φρέσκο χυμό πορτοκαλιού σουρωμένο



Κρέπες με τυρί Ricotta και σάλτσα πορτοκαλιού



1. Κοσκινίστε το αλεύρι και αναμίξτε το με το Canderel σε ένα μεγάλο μπολ. Σταδιακά προσθέστε το αυγό και το γάλα που θα έχετε προηγουμένως χτυπήσει μαζί. Ανακατέψτε μέχρι να γίνουν μια μαλακιά κρέμα.
2. Βάψτε το χυλό στο ψυγείο για 30 λεπτά. Βάψτε λίγο λιβάκι σε ένα αντικολητικό τηγάνι.
3. Ψήνετε 2 κουταλιές της σούπας κάθε φορά από το χυλό που έχετε ετοιμάσει μέχρι να ροδοψηθεί από κάθε μεριά, φτιάχνοντας στο σύνολο 12 κρέπες. Κρατήστε τις ζεστές. Ανακατέψτε τώρα το Canderel με το τυρί και τη βανίλια.
4. Βράστε για 10 λεπτά το χυμό του πορτοκαλιού μέχρι να εξατμιστεί ο μισός. Αφήστε το λίγο να κρυώσει, προσθέστε το υπόλοιπο Canderel και ανακατέψτε.
5. Σερβίρετε αλείφοντας το μίγμα του τυριού πάνω στις κρέπες. Καλύψτε με φράουλες και διπλώστε στα δύο.
6. Ραντίστε με το χυμό του πορτοκαλιού. Επαναλάβετε το ίδιο με τις υπόλοιπες κρέπες. Σερβίρετε 2 σε κάθε άτομο.

Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

194 kcal
Λιπαρά 3 γρ.
Υδατάνθρακες 28 γρ.
Πρωτεΐνες 4 γρ.
Φ. Ίνες 3 γρ.