

# Crepas de queso crema y fresas amigables con el azúcar en sangre

*Delicadas crepas rellenas de queso crema ligeramente endulzado y fresas frescas: un postre sorprendentemente apto para diabéticos cuando se controlan las porciones y se prepara con alternativas de harina de bajo índice glucémico.*

Preparación: 15 min

Cocción: 15 min

Total: 30 min

Porciones: 4

GL 12.7 / GI 78

## Ingredientes

**Full-fat preferred for better satiety and slower glucose absorption** queso crema, suavizado

**High GI ingredient - use sparingly; consider erythritol-based alternatives** azúcar glas, tamizado

**Adds sweetness perception without sugar** extracto de vainilla

**Choose whole grain or almond flour crepes for lower GI** crepas integrales, de 20 cm de diámetro

**Low GI fruit (40) - excellent choice for blood sugar control** fresas frescas, sin tallo y en rodajas

**Optional garnish - can be omitted entirely** azúcar glas para decorar

**Use sugar-free version to minimize glycemic impact** salsa de caramelo sin azúcar, tibia

# Instrucciones

---

## Step 1

Prepara la masa de las crepas: En una licuadora o tazón, combina la harina de almendra, huevos, leche de almendra sin azúcar, mantequilla derretida, eritritol granulado, extracto de vainilla y sal. Licúa o bate hasta que quede completamente suave sin grumos. Deja reposar la masa durante 5 minutos para que espese ligeramente.

## Step 2

Calienta una sartén antiadherente de 20 cm o una crepera a fuego medio. Rocía ligeramente con aceite en aerosol o una pequeña cantidad de mantequilla. Vierte aproximadamente 3 cucharadas de masa en el centro de la sartén, inclinando y rotando inmediatamente la sartén en un movimiento circular para extender la masa en una capa delgada y uniforme que cubra el fondo.

## Step 3

Cocina la crepa durante 1-2 minutos hasta que los bordes comiencen a levantarse y el fondo esté ligeramente dorado. Voltea con cuidado usando una espátula delgada y cocina durante 30-60 segundos adicionales del otro lado. Transfiere a un plato y repite con la masa restante para hacer 4 crepas en total, apilándolas con papel pergamino entre cada una para evitar que se peguen.

## Step 4

Prepara el relleno de queso crema: Coloca el queso crema suavizado en un tazón mediano. Usando una batidora eléctrica a velocidad media, bate el queso crema durante 1-2 minutos hasta que esté completamente suave y cremoso sin grumos.

## Step 5

Añade el eritritol en polvo tamizado y el extracto de vainilla al queso crema batido. Continúa mezclando a velocidad media hasta que todos los ingredientes estén completamente incorporados y la mezcla esté ligera y esponjosa, aproximadamente 1 minuto.

## Step 6

Arma las crepas: Coloca las cuatro crepas planas sobre una superficie de trabajo limpia.

Divide la mezcla de queso crema uniformemente entre ellas, untando aproximadamente 1 cucharada en cada crepa mientras dejas un borde de medio centímetro alrededor de los bordes para evitar derrames al enrollar.

### Step 7

Distribuye las fresas en rodajas uniformemente sobre la capa de queso crema en cada crepa, usando aproximadamente 2 fresas por crepa. Enrolla suave pero firmemente cada crepa en forma de cilindro, doblando los lados mientras enrollas para crear un paquete ordenado.

### Step 8

Transfiere una crepa rellena a cada uno de los cuatro platos para servir. Si lo deseas, espolvorea ligeramente con eritritol en polvo y rocía con una pequeña cantidad de chocolate oscuro sin azúcar derretido o sirve con compota de bayas frescas. Sirve inmediatamente mientras esté fresco. Para un mejor control del azúcar en sangre, disfruta después de una comida rica en proteínas y límitate a una crepa por porción.