

Crepes con fragole e formaggio spalmabile a basso impatto glicemico

Crepes delicate ripiene di formaggio spalmabile leggermente dolcificato e fragole fresche: un dessert sorprendentemente adatto ai diabetici se consumato con moderazione e preparato con farine a basso indice glicemico.

Preparazione: 15 min

Cottura: 15 min

Totale: 30 min

Porzioni: 4

GL 12.7 / GI 78

Ingredienti

Full-fat preferred for better satiety and slower glucose absorption formaggio spalmabile, ammorbidito

High GI ingredient - use sparingly; consider erythritol-based alternatives zucchero a velo, setacciato

Adds sweetness perception without sugar estratto di vaniglia

Choose whole grain or almond flour crepes for lower GI crepes integrali, diametro 20 cm

Low GI fruit (40) - excellent choice for blood sugar control fragole fresche, mondate e affettate

Optional garnish - can be omitted entirely zucchero a velo per guarnire

Use sugar-free version to minimize glycemic impact salsa al caramello senza zucchero, tiepida

logifoodcoach.com/recipes/crepes-con-fragole-e-formaggio-spalmabile-a-basso-impatto-glicemico

Istruzioni

Step 1

Prepara la pastella per le crepes: in un frullatore o una ciotola, unisci la farina di mandorle, le uova, il latte di mandorle non zuccherato, il burro fuso, l'eritritolo granulare, l'estratto di vaniglia e il sale. Frulla o sbatti fino a ottenere un composto completamente liscio senza grumi. Lascia riposare la pastella per 5 minuti per farla addensare leggermente.

Step 2

Scalda una padella antiaderente da 20 cm o una padella per crepes a fuoco medio. Ungila leggermente con spray da cucina o una piccola quantità di burro. Versa circa 3 cucchiaini di pastella al centro della padella, inclinando e ruotando immediatamente la padella con un movimento circolare per distribuire la pastella in uno strato sottile e uniforme che copra il fondo.

Step 3

Cuoci la crepe per 1-2 minuti finché i bordi iniziano a sollevarsi e il fondo è leggermente dorato. Gira delicatamente con una spatola sottile e cuoci per altri 30-60 secondi sull'altro lato. Trasferisci su un piatto e ripeti con la pastella rimanente per fare 4 crepes in totale, impilandole con carta da forno tra ciascuna per evitare che si attacchino.

Step 4

Prepara il ripieno di formaggio spalmabile: metti il formaggio spalmabile ammorbidito in una ciotola media. Usando uno sbattitore elettrico a velocità media, monta il formaggio spalmabile per 1-2 minuti fino a quando è completamente liscio e cremoso senza grumi.

Step 5

Aggiungi l'eritritolo in polvere setacciato e l'estratto di vaniglia al formaggio spalmabile montato. Continua a mescolare a velocità media fino a quando tutti gli ingredienti sono completamente incorporati e il composto è leggero e spumoso, circa 1 minuto.

Step 6

Assembla le crepes: stendi le quattro crepes su una superficie di lavoro pulita. Dividi il composto di formaggio spalmabile in parti uguali tra di esse, spalmando circa 1 cucchiaino su ogni crepe lasciando un bordo di mezzo centimetro intorno ai bordi per evitare fuoriuscite durante l'arrotolamento.

legifoodsonline.com/recipes/crepes-con-fragole-e-formaggio-spalmabile-a-basso-impatto-glicemico

Step 7

Distribuisci le fragole affettate uniformemente sopra lo strato di formaggio spalmabile su ogni crepe, usando circa 2 fragole per crepe. Arrotola delicatamente ma con fermezza ogni crepe a forma di cilindro, ripiegando i lati mentre arrotoli per creare un pacchetto ordinato.

Step 8

Trasferisci una crepe ripiena in ciascuno dei quattro piatti da portata. Se desideri, spolvera leggermente con eritritolo in polvere e irrori con una piccola quantità di cioccolato fondente senza zucchero fuso o servi con composta di bacche fresche. Servi immediatamente mentre è fresco. Per un migliore controllo della glicemia, gusta dopo un pasto ricco di proteine e limita a una crepe per porzione.