

# 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](http://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 cucchiai 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

Assembila 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 fuoruscite durante l'arrotolamento.

## 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 irrrora 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.