

Crepes de xocolata veganes



Aquestes crepes de xocolata veganes estan absolutament per morir-se! Són de gra integral, fets amb farina d'espelta, sense oli, sense lactis, sense ous, sense fruits secs i només 8 ingredients! Serviu-los amb maduixes, salsa de xocolata i nata sense lactis!

A les nenes els encanten les crepes. Aquests són l'esmorzar perfecte i elles mateixes es fan els creps i es tornen bojes per ells! Tan elegant, deliciós i decadent.

Aquests tenen un gust molt ric de xocolata, gràcies a una **gran quantitat de cacau en pols** i una proporció més alta de xocolata. L'ús de menys edulcorant que el cacau en pols permet que el sabor de la xocolata sigui més intens i que destaquí realment. També permet que la dolçor de cobertura com les maduixes, la salsa de xocolata, la nata muntada o el sucre en pols estigui perfectament equilibrada amb les crepes amb fort gust a xocolata.

Com fer creps sense ous?

Les crepes tradicionals franceses es fan amb una bona quantitat d'ous. Bàsicament, es fa una recepta clàssica amb ous, llet, mantega, farina i sucre. Però no et preocupis, pots fer crepes totalment sense ous. Per aquesta recepta s'ha imitat la textura per a **crepes de gust increïble i autèntic**. El substitut perfecte de l'ou, el midó de blat de moro i el midó de tapioca amb llet de coco. Això els dóna una textura, una estructura increïble i la forma perfecta de crep i textura d'ou. Fins i tot fan bombolles mentre es cuina com les crepes tradicionals!

Com que les crepes tradicionals es basen en mantega o oli, encara feia falta una mica de greix, així que fem servir llet de coco enllaunada perquè és molt cremosa i rica. Això combinat amb l'almívar, la vainilla, una gran quantitat de cacau en pols i la farina d'espelta integral els dona el sabor i la textura més deliciosos.

Vegà, sense gluten opcional

Per 7 creps

Temps: 30 minuts

Ingredients:

- 1 tassa (128 g) de farina d'espelta integral
- 2 cullerades (16 g) de maizena
- 2 cullerades (16 g) de midó de tapioca
- 6 cullerades (36 g) de cacau natural en pols sense sucre
- 1 culleradeta de llevat en pols
- 1/4 culleradeta de sal fina
- 1 1/2 tassa (360 g) de llet de coco en conserva
- 1/4 tassa (80 g) de xarop d'auró pur
- 1 culleradeta (5 g) d'extracte de vainilla

Per servir (opcional)

- maduixes o fruita a escollir

- nata sense lactis
- salsa de xocolata fàcil (fon 1/4 tassa de xips de xocolata semi-dolç amb 2 cullerades de llet)
- sucre en pols

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: En un bol gran, afegiu la farina d'espelta, la maizena, la tapioca, el cacau en pols, el llevat i la sal i bateu-ho molt bé.

PAS 2: Al mateix bol, afegiu-hi la llet, el xarop i la vainilla. Batre bé fins que quedi ben suau. No us preocupeu per la barreja excessiva. Voleu que la massa sigui molt suau i que quedi al costat líquid. Això és important perquè la massa sigui fàcil d'estendre a la paella en una capa fina i formi la clàssica textura crepe. Si la massa és massa espessa, afegiu-hi un toc més de llet.

PAS 3: Deixeu reposar la massa durant 10 minuts mentre escalfeu una paella antiadherent de 25 cm a foc mitjà-baix. Això permet que també estiguin lliures d'oli.

PAS 4: Afegiu 1/3 tassa de massa desbordant al centre de la paella i agafeu immediatament la paella i gireu-la ràpidament, permetent que la massa formi una gran capa fina i rodona que cobreixi el fons de la paella. Cuini durant 2-3 minuts o quan les vores i la part superior estiguin fermes i les bombolles cobreixin la part superior i comencin a tenir un aspecte sec. Utilitzeu una espàtula prima per afluixar les vores i girar ràpidament. Haurien de girar amb molta facilitat. Cuini un minut més al costat contrari. Repetiu fins que la massa desaparegui. Vaig rebre 7 crepes grans.

PAS 5: Ompliu amb maduixes o qualsevol fruita que us

agradi. Podeu enrotllar-los o doblegar-los en formes triangulars. Poseu-hi la **fruita**, la **salsa de xocolata**, la **nata** i el **sucres en pols** , si voleu.

NOTA

- Aquesta recepta es va crear per utilitzar espelta i midó, per la qual cosa no es recomana substituir. Altres farines donaran resultats diferents i poden no funcionar bé, així com que canviaran la consistència de la massa.
- Si les volem fer **sense gluten**, suggeriria provar farina de civada per la mateixa quantitat de pes en lloc de la farina d'espelta, tot i que no l'he provat personalment.

Bon profit!

LA MEVA CUINA









