

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Crêpes senza uova

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [15 pezzi](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [5 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Le **crepes senza uova** sono una variante delle [crêpes classiche](#), adatte a chi è **allergico alle uova**. Si tratta di un **impasto semplice e veloce**, a base di **farina, latte (anche vegetale), olio extravergine di oliva, zucchero e vaniglia**. Si cuociono in una padella antiaderente e si possono farcire con ciò che si preferisce, il **sapore neutro** fa sì che siano adatte a contorni sia dolci che salati.

Le **crêpes senza uova** sono più **leggere e digeribili** rispetto alle classiche, si conservano bene in frigo e si possono congelare. Per contro potrebbero risultare meno elastiche e morbide delle crepes tradizionali con un sapore meno intenso, piccolezza

alle quali si può rimediare con dei buoni ripieni cremosi e saporiti.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico per ottenere anche tu delle ottime **crêpes senza uova**, diventeranno la tua colazione preferita!

Ecco altre [ricette di crêpes](#) che potrebbero piacerti:

[Crêpes dolci al pistacchio](#)

[Crêpes alla Nutella](#)

[Crêpes alle fragole](#)

[Crepes salate con formaggio e prosciutto](#)

[Crepes salate vegane](#)

## INGREDIENTI PER FARE LE CREPES

### SENZA UOVA

LATTE 300 ml

FARINA 00 150 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2  
cucchiaini da tè

SALE FINO 1 pizzico

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) per  
la cottura -

## COME SI FANNO LE CREPES SENZA UOVA

- 1 In un contenitore con i bordi alti versa il latte. Aggiungi un pizzico di sale e poi la farina setacciata. Aggiungi dell'olio extravergine d'oliva, o di semi, e aiutandoti con un frullatore ad immersione, frulla fino ad ottenere una pastella fluida e senza grumi.





2 Ungi una padella antiaderente o una padella per crêpes, con un poco di olio e toglì

l'eccesso di unto eliminandolo con un foglio di carta assorbente. Versa piccole quantità di pastella e falle aderire a tutta la base della padella facendola roteare. A fuoco dolce cuoci la crêpes senza uova da un lato, quindi girala e termina la cottura. Prosegui fino a terminare gli ingredienti raccogliendo le crêpes senza uova pronte su un piatto





## VARIANTE CREPES SENZA UOVA VEGANE

Se vuoi preparare delle crêpes vegan puoi utilizzare del latte vegetale, quello che preferisci, che sia però privo di zuccheri. Puoi ottenere delle crepes un po' più gialle aggiungendo la punta di un cucchiaino di curcuma alla pastella.

## COME CONSERVARE LE CREPES SENZA UOVA

Puoi conservare le crêpes senza uova nel frigo per un paio di giorni ben coperte con pellicola per non farle seccare.