

Creps de avena, jamón y queso



Ingredientes (para 12 creps)

200 g de harina de avena

2 huevos

300 g de leche desnatada
(con o sin lactosa, según tolerancia)

20 g de leche en polvo
(con o sin lactosa, según tolerancia)

Aceite de oliva virgen extra

2 rebanadas de jamón cocido o pavo

1 rebanada de queso
(con o sin lactosa, según tolerancia)

Elaboración

1. Mezclar en un vaso alto la harina de avena, la leche, la leche en polvo y el huevo.
2. Triturar con un brazo eléctrico durante treinta segundos y dejarlo reposar durante cinco o diez minutos.
3. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio con unas gotas de aceite.
4. Verter la mezcla para creps y distribuirla hasta lograr una capa fina. Cocinar durante un minuto.
5. Dar la vuelta a la crep y cocinar durante medio minuto más. Realizar esta operación con toda la masa.
6. Rellenar las creps con el jamón cocido y el queso. Servir.

Recomendaciones

Las creps son una preparación muy flexible y se pueden comer de diversas formas y con diferentes rellenos: montadas, dobladas o en rollitos, por ejemplo. Se puede hacer una versión pancake, añadiendo a la harina 1 c/c de impulsor y triturando la mezcla con un plátano maduro. Se puede usar leche, con o sin lactosa, según tolerancia.