

Creps de civada amb mató i crema de nous



Ingredients (per a 12 creps)

200 g farina de civada

2 ous

300 g de llet desnatada (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

20 g de llet en pols desnatada (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

Oli d'oliva verge extra

50 g de mató

2 o 3 nous

Elaboració

1. Barregeu en un got alt la farina de civada, la llet, la llet en pols i l'ou.
2. Tritureu els ingredients amb un braç elèctric durant trenta segons i deixeu reposar la pasta durant cinc o deu minuts.
3. Poseu una paella antiadherent a foc mitjà amb un rajolí d'oli.
4. Amb un cullerot agafeu una part de la mescla i aboqueu-la a la paella. Distribuiu-la fins que quedi una capa fina. Coeu-la durant un minut.
5. Gireu la crep i coeu-la durant mig minut més. Feu aquesta operació amb tota la massa.
6. Tritureu les nous amb una mica de llet fins que n'obtingueu una crema untuosa.
7. Farciu les creps amb el mató i decoreu-les amb la crema de nous per sobre.
8. Serviu-les.

Recomanacions

Podeu barrejar el mató amb la mel si no hi ha la síndrome del dúmping. Podeu substituir la llet per beguda vegetal de civada.