



Creps de civada, pernil dolç i formatge

Ingredients (per a 12 creps)

200 g de farina de civada

2 ous

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

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

Oli d'oliva verge extra

2 talls de pernil dolç o gall dindi

1 tall de formatge (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

Elaboració

1. Barregeu en un got alt la farina de civada, la llet, la llet en pols i l'ou.
2. Tritureu-ho tot amb un braç elèctric durant trenta segons i deixeu-ho reposar 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. Farciu les creps amb el pernil dolç i el formatge. Serviu-les.

Recomanacions

Les creps són una preparació molt flexible i es poden menjar de diverses maneres i amb diferents farciments: muntades, plegades o enrotllades, per exemple. Podeu fer-ne una versió pancake si afegiu a la farina 1 c/c d'impulsor i tritureu la mescla amb un plàtan madur. També podeu fer servir llet, amb lactosa o sense, segons la tolerància.