

ΚΡΕΠΕΣ ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ ΚΑΙ ΓΙΑΟΥΡΤΙ



ΥΛΙΚΑ

- 2 φλ. γάλα 1,5%
- 1 φλ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 1 κρόκος
- 2 ασπράδια
- 2 κ.σ. μέλι
- 1 γιαούρτι 2%
- 2 μπανάνες κομμένες σε φέτες
- 1 βανίλια
- 4 κ.σ. τριμμένο καρύδι
- κανέλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε μ έναν αυγοδάρτη το γάλα, το αλεύρι, τον κρόκο και τα ασπράδια και 1 κ.σ. μέλι. Το αφήνουμε για 10 λεπτά.

Ζεσταίνουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά και λιώνουμε ελάχιστο βούτυρο. Ρίχνουμε 2-3 κ.σ. ζύμη και κινούμε για να καλύψει τον πάτο. Όταν αρχίζει να παίρνει χρώμα, την αναποδογυρίζουμε για λίγο κι από την άλλη πλευρά. Κάνουμε τη διαδικασία για όλες τις κρέπες.

Σε ένα μπωλ ανακατεύουμε το γιαούρτι, τη βανίλια και το υπόλοιπο μέλι.

Σε κάθε κρέπα βάζουμε 2 κ.σ. μείγμα γιαουρτιού, κομμένη μπανάνα και πασπαλίζουμε με κανέλα και καρύδι. Αν θέλουμε τις τυλίγουμε σε ρολά.

Διατροφική ανάλυση ανά κρέπα	
Θερμίδες	310 kcal
Λιπαρά	6 g
Υδατάνθρακες	52 g
Πρωτεΐνη	12 g
Φυτικές Ίνες	3 g

Ένα γρήγορο και νόστιμο γλυκό , ιδανικό για παιδιά. Προσφέρει πρωτεΐνη από το γάλα , το γιαούρτι και το αυγό, ασβέστιο λόγω του γιαουρτιού , κάλιο και βιταμίνες από τη μπανάνα και ω-3 λιπαρά οξέα από τα καρύδια.