PETITE GOURMETS

FRANSIZ

Glutensiz Kolay Krep

Basit malzemelerle kolay glutensiz krep tarifi. Tatlı veya tuzlu dolgularla kahvaltı, öğle yemeği veya akşam yemeği için mükemmel. 25 dakikada hazır!

5 min	20 min	25 min	4	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 2 yumurta
- 3 bardak süt
- 1 bardak su
- 3 yemek kaşığı tereyağ
- 1 bardak glutensiz un

Yapılışı

1. **Hamuru hazırlayın**
   2 yumurtayı büyük bir karıştırma kabına kırın ve pürüzsüz olana kadar çırpın. 1½ su bardağı süt ekleyin ve tamamen karışana kadar çırpın.
2. 1 su bardağı glutensiz un ekleyin ve topak kalmayana kadar, yaklaşık 1-2 dakika sürekli çırparak şiddetle çırpın.
3. 3 yemek kaşığı tereyağını eritin ve 1 dakika soğumaya bırakın. Erimiş tereyağını tamamen karışana kadar hamura çırparak ekleyin.
4. Kalan 1½ su bardağı sütü hamur pürüzsüz olana ve ağır krema kıvamına gelene kadar yavaşça çırparak ekleyin.
5. Kabı örtün ve unun su emmesi ve kabarcıkların çökmesi için 30 dakika buzdolabında dinlendirin.
6. **Krepleri pişirin**
   8 inçlik yapışmaz tavayı orta ateşte ısıtın (yaklaşık 300°F/150°C). Tavayı hafifçe tereyağı ile yağlayın ve fazlasını kağıt havlu ile silin.
7. ¼ su bardağı hamuru sıcak tavanın ortasına dökün ve hemen döndürerek tabanı kaplayacak şekilde ince ve eşit bir tabaka halinde yayın.
8. Kenarları sertleşip hafif altın rengi olana kadar 45-60 saniye pişirin. İnce bir spatula ile dikkatlice çevirin ve ikinci tarafını hafif benekli olana kadar 30 saniye pişirin.

9. Bitmiş krepi tabağa alın ve kalan hamur ile tekrarlayın, her 2-3 krep arasında tavayı hafifçe yeniden tereyağı ile yağlayın.

10. Seçtiğiniz tatlı veya tuzlu dolgularla sıcakken hemen servis edin.

Besin Değerleri

240	8g	28g	13g	2g	6g	119mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Glutensiz unun tam olarak su emebilmesi ve yırtılma riskini azaltmak için hamuru en az 15 dakika, tercihen 1 saat dinlendirin.

Tava sıcaklığınızı test etmek için yüzeyine birkaç damla su serpin - tava hazır olduğunda cızırdamalı ve hızla buharlaşmalıdır.

Tutarlı miktarda hamur dökmek için bir kepçe veya ölçü kabı kullanın, genellikle 8 inçlik tava için krep başına yaklaşık 1/4 su bardağı.

Hamuru ekledikten sonra donmaya başlamadan önce tavayı hemen eğin ve döndürerek tabanına eşit şekilde yayın.

İlk krep genellikle bir testtir - mükemmel olmasa da endişelenmeyin çünkü ısıyı ve tekniği ayarlıyorsunuz.

Pişmiş krepleri bir tabakta üst üste koyarak ve temiz bir mutfak havlusuyla örtrek sıcak tutun.

Hamur beklerken çok koyulaşırsa, bir seferde bir yemek kaşığı olmak üzere biraz süt ekleyerek inceltebilirsiniz.

Yapışmayı önlemek için kağıt havlu kullanarak krep aralarında tavayı hafifçe tereyağı veya yağla yağlayın.