



Πράσινες κρέπες χωρίς αυγό, με σπανάκι

Μερίδες: 10 κρέπες **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 30 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 15 λεπτά

Φυλάσσουμε τις κρέπες καλυμμένες στο ψυγείο για 5 μέρες ή στην κατάψυξη (με κομμάτια λαδόκολλας ανάμεσα τους) για 2 μήνες.

Υλικά:

100 γρ. σπανάκι baby
600 ml γάλα της επιλογής μας
130 γρ. αλεύρι ολικής
30 γρ. κορν φλάουρ
½ κ.γλ. αλάτι (προαιρετικά)
φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

- 1) Βάζουμε σε blender ή πολυμίξερ με λεπίδες το σπανάκι και το γάλα και πολτοποιούμε καλά.
- 2) Προσθέτουμε το αλεύρι, το κορν φλάουρ, το αλάτι και λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ξαναθέτουμε σε λειτουργία μέχρι να έχουμε λείο πηχτό μείγμα. Μεταφέρουμε σε μπολ και αφήνουμε να σταθεί για 15 λεπτά.
- 3) Ζεσταίνουμε ½ κ.σ. ελαιόλαδο σε αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια-υψηλή φωτιά και ρίχνουμε μια κουτάλα (σερβιρίσματος σούπας) μείγμα ανακινώντας το σκεύος να απλωθεί σε πολύ λεπτό δίσκο. Ψήνουμε για 2-2 ½ λεπτά από τη μια μεριά, αναποδογυρίζουμε προσεκτικά -ιδανικά με τη βοήθεια μαρίζ- και ψήνουμε κι από την άλλη για 1 λεπτό. Μεταφέρουμε σε πιάτο και επαναλαμβάνουμε για το υπόλοιπο μείγμα.