



## **Κρέπες με σπανάκι στο φούρνο**

**Μερίδες: 5 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος ψησίματος: 50-55 λεπτά**  
**Χρόνος αναμονής: 10-20 λεπτά**

### **Υλικά για τη ζύμη :**

300 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
2 κ.γλ. αλάτι  
540 ml γάλα σόγιας, χωρίς ζάχαρη  
2 κ.σ. ελαιόλαδο  
φυτικό βούτυρο (για το τηγάνι)

### **Υλικά για τη γέμιση με σπανάκι:**

2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα  
1 κιλό φρέσκο σπανάκι, χοντροκομμένο  
200 γρ. φυτικό τυρί που λιώνει, τριμμένο  
3 κ.σ. διατροφική μαγιά  
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
ελαιόλαδο

### **Επιπλέον Υλικά:**

300 ml φυτική κρέμα (πχ. σόγιας)  
200 γρ. φυτική παρμεζάνα, τριμμένη  
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

### **Εκτέλεση:**

- 1) Ξεκινάμε από τις κρέπες. Βάζουμε σε μπολ το αλεύρι και το αλάτι και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το γάλα σόγιας, και το ελαιόλαδο και ομογενοποιούμε καλά με ένα σύρμα. Αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο για 10 λεπτά.
- 2) Βάζουμε σε ένα μεγάλο τηγάνι 1 κ.γλ. φυτικό βούτυρο και το αφήνουμε να κάψει καλά σε μέτρια φωτιά. Μόλις κάψει, ρίχνουμε μισή κουτάλα από το μείγμα. Κουνάμε κυκλικά το τηγάνι να απλωθεί το μείγμα ομοιόμορφα. Ψήνουμε για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά. Μόλις είναι έτοιμη, την μεταφέρουμε σε ένα πιάτο.



Όταν τελειώσουμε όλες τις κρέπες, τις αφήνουμε στην άκρη σκεπασμένες με μία καθαρή πετσέτα.

- 3) Ρίχνουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο σε μεγάλη κατσαρόλα και μόλις ζεσταθεί, ρίχνουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά. Προσθέτουμε το σπανάκι, αλατίζουμε ελαφρώς, κλείνουμε το καπάκι και αφήνουμε να σοταριστεί για 7-8 λεπτά μέχρι να μειωθεί ο όγκος του. Αποσύρουμε από τη φωτιά, αλατοπιπερώνουμε, αφήνουμε να κρυώσει και ρίχνουμε το φυτικό τυρί και τη διατροφική μαγιά.
- 4) Απλώνουμε 2 κ.σ. από τη γέμιση σε κάθε κρέπα και τυλίγουμε σε ρολάκια. Επαναλαμβάνουμε για όλες τις κρέπες. Τις τοποθετούμε, τη μία δίπλα στην άλλη σε ταψί που έχουμε λαδώσει καλά.
- 5) Περιχύνουμε τις κρέπες με την κρέμα και πασπαλίζουμε με τη φυτική παρμεζάνα. Ψήνουμε σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο, στους 200°C στις αντιστάσεις, για 35-40 λεπτά.
- 6) Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο και αφήνουμε το φαγητό να σταθεί για 10-20 λεπτά.
- 7) Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.