

Crepe Suíço

<https://sem lactose.com/index.php/2009/10/14/crepe-suico/>

Atualizado em: setembro 2, 2015

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:20](#)

[00:30](#)

[Baixa](#)

[10](#)

O Crepe Suíço é simples de fazer, com ingredientes que facilmente temos em casa. Os recheios podem variar de acordo com o gosto de cada um e pode ser adaptado para ficar isento de leite. Para você fazer os Crepes Suíços é necessário ter a forma caseira, específica para este tipo de crepe. Você encontra essas formas em supermercados e lojas de utensílios para o lar. Os crepes desta receita foram feitos em forma dupla, aquecidos no fogão.

INGREDIENTES PARA A MASSA

- 250 ml de leite de soja
- 200 g de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de amido de milho
- ½ colher de chá de sal
- 1 ovo
- ½ colher de chá de fermento em pó
- Óleo para untar a forma

PREPARO

Bater todos os ingredientes no liquidificador. O fermento em pó deve ser colocado por último e misturado somente com o “pulsar” do liquidificador. Deixar descansar por 30 minutos.

Dica: A massa do crepe de palito é mais consistente que a massa da panqueca ou crepe comum.

RECHEIO

Espele o recheio de sua preferência em um palito de churrasco. Você pode cortar os ingredientes em cubinhos para criar um recheio com diferentes sabores no mesmo crepe. Use sua criatividade e os ingredientes que tiver à mão para criar recheios saborosos. Abaixo estão algumas dicas tentadoras:

Sugestões salgadas:

- Queijo sem lactose com tomates secos e manjericão
- Queijo sem lactose com presunto e orégano
- Camarão com cubos de tomate fresco
- Cubos de carne, salsicha ou salame

Sugestões doces:

- Chocolate sem lactose com morangos

- Goiabada com queijo sem lactose
- Frutas da estação ou frutas em calda

MONTAGEM DO CREPE

1. Unte a forma com óleo e aqueça na chama do fogão por 6 minutos, 3 de cada lado. (Caso você tenha uma máquina de crepes, siga as instruções do manual).
2. Coloque na forma o palito com os recheios espetados e acrescente um pouco de massa.
3. Feche a forma e vire de lado. Complete com mais recheio se for necessário.
4. Deixe a forma na chama forte até a massa ficar dourada de ambos os lados. Leva em torno de 4 minutos pra ficar pronto.

-
- Lembre-se de untar a forma a cada novo crepe que você fizer.
 - Se você usar ingredientes que não são possíveis de serem espetados no palito, coloque um pouco de massa na forma, os ingredientes por cima, o palito no centro do crepe e preencha com massa para cobrir o recheio e o palito.

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [OkPolítica de Privacidade](#)