

Strawberry-filled crêpes

Ini adalah resep serbaguna dan dapat mengubah bahan-bahan isian yang sesuai dengan selera anak anda.

Kombinasi bahan yang disajikan di sini memberikan nutrisi seimbang, termasuk karbohidrat kompleks, lemak, protein, produk susu, dan buah. Ketika dikombinasikan dengan Blenuten® rasa vanila menghasilkan resep yang sempurna untuk sarapan atau camilan sore untuk anak Anda!

Nilai Gizi (per porsi)

Energi: 240 Kcal.; Protein: 8 g; Karbohidrat: 22 g; Lemak: 13 g

Bahan untuk dua porsi

1 butir telur

4 sendok takar Blenuten®
rasa vanilla (56 g)

150 gram buah strawberi

40 gram tepung terigu

80 ml susu murni

5 gram mentega

1/2 sendok teh jus lemon

45 gram krim keju/whipping cream

PERSIAPAN

Untuk crêpes:

1. Tambahkan tepung terigu, susu, telur, dan 4 sendok takar Blenuten.
2. Campur semua bahan dengan alat pengocok.
3. Tuang adonan sedikit demi sedikit ke dalam penggorengan yang sudah diberi mentega agar tidak lengket di wajan lalu ratakan adonan hingga membentuk crepes tipis.

Untuk isian:

1. Campurkan krim keju dan jus lemon.
2. Oleskan krim keju diatas crepes.
3. Potong strawberi dan tambahkan ke crepes.

Resep mudah ini memberi anda banyak pilihan dan kombinasi berbeda untuk bereksperimen. Anda dapat menggulung crepes atau melipatnya dan juga mengisinya dengan jenis buah lain dan mengganti krim keju dengan selai atau selai jeruk tanpa tambahan gula atau pengawet.

