

ΚΡΕΠΕΣ ΜΕ ΜΥΡΤΙΛΑ (ΜΠΛΕ ΜΟΥΡΑ)

Μερίδες: 4

ΥΛΙΚΑ

- 100 g αλεύρι φαρίνα
- ¼ κουταλάκι τσαγιού αλάτι
- 1 αυγό
- 1 κρόκο αυγού
- 300 ml γάλα και νερό
- 1 κουταλιά της σούπας ηλιανθέλαιο
- 200 g φρέσκα ή/ και κατεψυγμένα μύρτιλα ή βατόμουρα ή φράουλες
- 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα
- 4 κουταλιές τυρί κρέμα ή κρέμα σαντιγύ



ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Βάλε το αλεύρι και το αλάτι σε μία λεκάνη. Κάνε μία 'τρύπα' στη μέση με το χέρι σου ώστε να φαίνεται η λεκάνη
2. Βάλε το αυγό, τον κρόκο και λίγο γάλα στη λεκάνη και με ένα ξύλινο κουτάλι ανακάτεψέ τα στο αλεύρι.
3. Πρόσθεσε σταδιακά και το υπόλοιπο γάλα και το λάδι και ανακάτεψε μέχρι να γίνουν ένας χυλός χωρίς σβώλους.
4. Βάλε το χυλό στο ψυγείο για 30 τουλάχιστον λεπτά.
5. Ζέστανε το τηγάνι για κρέπες ή τη συσκευή αφού αλείψεις με ελάχιστο λάδι. Βάλε μία κουταλιά από το χυλό στο τηγάνι και κούνα το ώστε ο χυλός να πάει παντού το ίδιο.
6. Ψήσε για 1 περίπου λεπτό μέχρι να ροδίσει και γύρισέ την με ξύλινη σπάτουλα και από την άλλη πλευρά να γίνει το ίδιο χρώμα.
7. Κάνεις μία μία τις κρέπες βάζοντάς τις σε πιάτο και σκεπάζοντάς τις με πετσέτα.
8. Σερβίρεις με ελαφρώς ψημένα μύρτιλα , κρέμα σαντιγύ ή τυρί κρέμα ή/και παγωτό πασπαλίζοντας με ζάχαρη άχνη.



© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
<https://cookingupconnections.ac.cy/>