



CREPES AUX POMMES façon Apfelkiechle



Pour 2 ou 3 crêpes environ

Matériel : Déshydrateur, blender, mandoline

Temps de préparation : environ 20min et environ 16h de déshydratation

Ingrédients :

5 pommes, 150g d'amandes prégermées, environ 40cl d'eau, 1 à 2 cuillères à soupe de sirop d'agave, 1 cuillère à café de cannelle (ou plus selon votre goût), 1 cuillère à soupe de psyllium, le jus d'un demi citron

Préparation:

Râpez les pommes à la mandoline le plus finement possible. Versez-les ensuite dans un saladier et arrosez les avec le jus de citron. Réservez de côté.

Rincez les amandes (après les avoir laissé tremper une nuit dans de l'eau) et retirez leur peau. Dans un blender mixez-les avec l'eau jusqu'à obtenir une préparation relativement lisse et pas trop liquide. Ajoutez le psyllium avant de remixer un peu le tout.

Versez la crème d'amandes dans le saladier avec les pommes et ajoutez enfin la cannelle en poudre et le sirop d'agave. Mélangez bien le tout à l'aide d'une fourchette.

Répartissez et étalez ensuite la préparation sous forme de grands cercles (de la taille de votre choix) sur des feuilles Teflex de votre déshydrateur. Laissez sécher pendant au moins 8 heures puis décollez la feuille et refaites sécher environ 1 heure directement sur les plateaux. Voilà c'est prêt !

Selon leur taux d'humidité et la durée de déshydratation vous pourrez garder les crêpes plusieurs semaines (voir plusieurs mois) dans un récipient hermétique et au frais.

Plus longtemps elles seront déshydratées, plus longtemps elles se conserveront. . .