

Recette de Crêpes :

Personnellement je fais généralement des minis crêpes grâce à mon multicrêpes Téfal. Je trouve plus simple à préparer (gain de temps, meilleures proportions, etc...)

Ingrédients : 60g farine (20g farine complète 20g farine de riz 20g farine de coco) + 15cl de lait d'amande (il existe aussi noisette et amande vanille que je préfère) + 1 jaune d'œuf + 2 blancs d'œufs + 80 g compote de pomme + 2 cuillères à café de sucralose en poudre + un peu de margarine ou encore mieux huile de coco

Je mixe le tout dans un blender, en commençant pas les liquides. On peut rajouter un peu de bicarbonate alimentaire pour des crêpes encore plus moelleuses.

