



CRÊPES SAINES

Chandeleur Time!

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 600ml de lait végétal (soja ou coco)
- 150g de farine d'épeautre
- 90g de farine de châtaigne bio

Garniture

- 2 pommes bio
- cannelle en poudre

INFOS

- Pour +/- 15 crêpes
- Prépa | 5 min + 1h repos
- Cuisson | 20 min
- Type | Goûter sain
- Prix | Bon marché €

PRÉPARATION

01

Verser les deux farines dans un plat, faire un puit au centre et y verser les 3 œufs. Mélangez doucement puis toniquement.

02

Quand le mélange est bien homogène, versez le lait petit à petit en remuant bien.

Vous pouvez aromatiser légèrement avec un peu d'eau de fleur d'oranger ou une huile essentielle selon vos goûts.

03

Laissez reposer la pâte une petite heure avant de cuire les crêpes.

04

Pour la garniture, faites une petite compote avec les pommes, la cannelle et un peu d'eau et servez les crêpes avec la compote pour l'ajout de sucre naturel.