



CRUMPETS

Ingrédients pour 6 personnes : - 185 g de fromage blanc - 1 oeuf - 1 cuillère à café d'extrait de vanille liquide - 50 g de beurre fondu - 130 g de farine - 1 sachet de levure chimique - 175 g de flocons d'avoine - 250 g de yaourt + 250 g de fraises (pour le topping)

 20 minutes 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 0.16 unités très grandes [XL] d'oeuf, cru [12 g]
- 1 gramme de vanille, extrait aqueux
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux [7 g]
- 2 cuillères à café bombées de farine de blé tendre ou froment T65 [21 g]
- 2 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 30 grammes de flocon d'avoine
- 50 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 2 cuillères à soupe de yaourt, lait fermenté ou spécialité laitière, nature [50 g]
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ [100 g]
- 30 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ

MODE DE PRÉPARATION

1. Fouettez le fromage blanc, l'oeuf, l'extrait de vanille et le beurre dans un saladier.
2. Ajoutez ensuite la farine, la levure et les flocons d'avoine, en veillant à ne pas trop mélanger. Laissez reposer pendant 5 minutes.
3. Faites chauffer une poêle légèrement huilée à feu moyen. Versez plusieurs cuillerées à soupe de pâte, en formant des disques séparés.
4. Faites cuire la pâte 1 à 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce les crumpets soient dorés et cuits.
5. Servez-les chauds, accompagnés de yaourt et de fraises coupées en lamelles.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	124 kcal	6 %
PROTÉINES	7 g	14 %
GLUCIDES	14 g	5 %
SUCRES	3 g	4 %
LIPIDES	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 %
SODIUM	126 mg	5 %