

CRÊPES AU LAIT DE COCO

**CRÊPES AU LAIT DE COCO** 10 portions**INGRÉDIENTS**

- 300 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 125 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 3 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (174 g)
- 10 grammes d'huile ou graisse de coco [coprah], raffinée
- 10 grammes de sucre de coco
- 10 grammes de vanille, extrait aqueux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un bol, mélangez la farine, le sucre et le sel et faites un puits.
- 2° Mélangez les oeufs, l'huile, le lait de coco et l'extrait de vanille.
- 3° Versez la préparation liquide dans le puits et mélangez bien avec un fouet pour éviter la formation de grumeaux.
- 4° Laissez reposer 30 minutes au frais.
- 5° Faites cuire les crêpes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (61 g)	% AR
ÉNERGIE	221 kcal	134 kcal	7 %
PROTÉINES	7 g	4 g	9 %
GLUCIDES	17 g	11 g	4 %
SUCRES	2 g	1 g	1 %
LIPIDES	13 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	10 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	2 %
SODIUM	48 mg	29 mg	1 %