

CRÊPES AU CHOCOLAT

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 70 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 5 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble
- 50 grammes de yaourt à la grecque, nature
- 1 carré moyen de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (10 g)
- 3 grammes de noix de coco râpée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, ajoute les blancs d'oeuf, puis le lait, la farine et la poudre de cacao Cuis les crêpes Remplis les généreusement de yaourt à la grecque Réalise une jolie décoration avec le chocolat noir fondu et une fourchette Saupoudre de noix de coco râpée

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [238 g]	% AR
ÉNERGIE	157 kcal	376 kcal	19 %
PROTÉINES	8 g	20 g	40 %
GLUCIDES	18 g	43 g	17 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	8 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	48 mg	114 mg	5 %