

**CRÊPES DU SPORTIF**

Par personne

 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 3 oeufs (174 g)
- 50 grammes de flocon d'avoine
- 200 grammes de fromage blanc nature, 0% MG
- 1 gramme de sucralose (pointe de couteau)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer les flocons à sec dans un blender
- 2° Ajouter les oeufs, le fromage blanc et le sucralose
- 3° Laisser reposer la pâte 30 minutes
- 4° faire cuire les crêpes dans une poêle
- 5° Possibilité d'ajouter de la compote de pomme (recette disponible sur le site); Possibilité d'ajouter une pâte à tartiner au chocolat maison (recette disponible sur le site)
- 6° Déguster avec des baies acides

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (402 g)	% AR
ÉNERGIE	123 kcal	494 kcal	25 %
PROTÉINES	10 g	42 g	84 %
GLUCIDES	9 g	38 g	15 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	5 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	69 mg	279 mg	12 %