



CRÊPES PROTÉINÉES À L'AVOINE

🕒 15 minutes

🕒 15 heures

🍴 7 portions

INGRÉDIENTS

- 30 grammes de whey vanille
- 275 grammes de lait demi-écrémé
- 2 unités moyennes d'œuf (100 g)
- 100 grammes de farine d'avoine

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Verser la farine et la whey dans un saladier et former un puit au centre.
- 2° Casser les œufs au centre et incorporer une partie du lait d'amande.
- 3° Fouetter quelques secondes, puis ajouter progressivement le lait tout en fouettant. Ceci permet d'éviter les grumeaux. S'il y a des grumeaux, utiliser un batteur électrique.
- 4° Graisser une poêle à crêpes avec de l'huile de coco et la chauffer sur feu fort.
- 5° Répartir la pâte sur la poêle.
- 6° Retourner la crêpe lorsque les bords se décollent (environ 1 minute 30 de cuisson) et cuire 1 minute l'autre côté.
- 7° Répéter les étapes 5 à 7 jusqu'à ce qu'il ne reste plus de pâte à crêpes.
- 8° Garnir les crêpes avec des purées d'oléagineux, du chocolat fondu, de la pâte à tartiner, des fruits frais, de la confiture, etc.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (72 g)	% AR
ÉNERGIE	150 kcal	108 kcal	5 %
PROTÉINES	12 g	9 g	18 %
GLUCIDES	15 g	11 g	4 %
SUCRES	3 g	2 g	2 %
LIPIDES	4 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	6 %
SODIUM	69 mg	50 mg	2 %