

CRÊPE (COLLATION)

🕒 10 heures

🍴 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 30 grammes de farine de riz
- 80 grammes de lait d'amande intense
- 1 carré de chocolat noir > 70% ou 1 c à c de pâte à tartiner ou 10 grammes de beurre de cacahuètes
- 60 grammes de framboise, crue
- 1 blanc d'oeuf

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients (sauf le chocolat et les fruits) à l'aide d'un fouet
- 2° Cuire la/les crêpes (selon consistance-épaisseur souhaitée) sur une poêle adaptée
- 3° Une fois cuite(s), y déposer le carré de chocolat entier ou en morceaux + les fruits rouges

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (258 g)	% AR
ÉNERGIE	126 kcal	325 kcal	16 %
PROTÉINES	6 g	15 g	30 %
GLUCIDES	12 g	32 g	12 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	5 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	52 mg	135 mg	6 %