

CRÊPE SIMPLE

🕒 10 hours
🍴 1 portion

INGREDIENTS

- 30 grams of rice flour
- 15g de pépites de chocolat noir > 70%
- 1 blanc d'oeuf
- 60mL de lait végétal (+ compléter texture avec un peu d'eau) or 60 grams of milk, semi-skimmed, UHT

COOKING METHOD

- 1° Mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet
- 2° Cuire la/les crêpes [selon consistance-épaisseur souhaitée] sur une poêle adaptée

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (137 g)	% DRI
ENERGY	177 kcal	243 kcal	12 %
PROTEIN	6 g	9 g	18 %
CARBOHYDRATE	21 g	29 g	11 %
SUGARS	4 g	6 g	6 %
FAT	7 g	9 g	13 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	3 g	5 g	24 %
FIBER	2 g	3 g	12 %
SODIUM	49 mg	67 mg	3 %