

CRÊPE (COLLATION)

 10 hours 1 portion

INGREDIENTS

- 1 oeuf
- 25 grams of rice flour
- 60 grams of lait bjorg amandes
- 10 grams of beurre de cacahuètes or 1 carré de chocolat noir > 70% ou 1 c à c de pâte à tartiner
- 80 grams of raspberry, raw

COOKING METHOD

- 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 cuit(e)s, y déposer le carré de chocolat entier ou en morceaux + les fruits rouges

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (221 g)	% DRI
ENERGY	122 kcal	270 kcal	13 %
PROTEIN	5 g	11 g	22 %
CARBOHYDRATE	12 g	26 g	10 %
SUGARS	3 g	6 g	7 %
FAT	5 g	12 g	17 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	4 g	18 %
FIBER	2 g	5 g	20 %
SODIUM	37 mg	82 mg	3 %