

CRÊPE CHOCOLAT BLANC

 10 heures 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 50 grammes d'avoine gofre & white choc (good morning)
- 30 grammes de lait bjorg amandes
- 40 grammes de skyr
- 4 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 10 grammes de beurre de noisettes chocolat blanc (Buddy)
- 100 grammes de framboise, surgelée, crue
- 10 grammes de chocolat noir à 40% de cacao minimum, à pâtisser, tablette

MODE DE PRÉPARATION

1° Cuire la/les crêpes (selon consistance-épaisseur souhaitée) sur une poêle adaptée

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [290 g]	% AR
ÉNERGIE	117 kcal	339 kcal	17 %
PROTÉINES	6 g	19 g	37 %
GLUCIDES	17 g	48 g	19 %
SUCRES	4 g	12 g	13 %
LIPIDES	6 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	13 g	52 %
SODIUM	216 mg	628 mg	26 %