



## CRÊPE ÉPAISSE (OU PANCAKES) CLASSIQUE

Pour 1 personne

 10 minutes

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 50 grammes de farine de riz
- 80 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 moyenne banane
- 20 grammes de beurre de cacahuètes
- 2 c à s de yaourt à la grecque, nature

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients dans un bol (1/2 banane et conserver l'autre demie en topping ou la remplacer par 1 kiwi ou 1 clémentine ou 125g de framboises (ou myrtilles)
- 2° Cuire dans une petite poêle préalablement huilée (huile de coco), à couvert 3-5min
- 3° Retourner et finir la cuisson à découvert feu éteint.
- 4° Topping : beurre de cacahuètes + fruit

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (346 g)	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	490 kcal	24 %
PROTÉINES	6 g	20 g	41 %
GLUCIDES	19 g	64 g	25 %
SUCRES	7 g	23 g	25 %
LIPIDES	7 g	24 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	55 mg	191 mg	8 %