

## CRÊPES LOW FODMAP - SANS GLUTEN (COPIE)

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 1 oeuf entier
- 45 grammes de farine de riz
- 90 grammes de lait bjorg amandes

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients dans un bol à l'aide d'un fouet
- 2° Y ajouter de la cannelle, stevia selon les goûts
- 3° Cuire dans une poêle bien chaude préalablement huilée [spray cuisson] -> la recette est prévue pour 2 crêpes environ

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (181 g)	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	248 kcal	12 %
PROTÉINES	6 g	10 g	20 %
GLUCIDES	19 g	35 g	13 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	4 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	6 %
SODIUM	33 mg	59 mg	2 %