

## CRÊPES VANILLE ET CHOCOLAT

 20 minutes 40 minutes 4 portions

### INGREDIENTS

- 150 grammes de farine T80
- 2 oeufs
- 400 ml de lait
- 20 grams of sugar, white
- 20 grams of sugar, vanilla flavoured
- 15 grammes de cacao
- 30 grammes de beurre
- sel

### COOKING METHOD

- 1° Dans un saladier, mélangez la farine et une pincée sel.
- 2° Faites un puits au centre de votre farine, cassez-y vos œufs et battez-les.
- 3° Versez le lait en incorporant petit à petit la farine. Passez votre pâte à la passoire fine pour éliminer l'ensemble des grumeaux.
- 4° Dans une casserole, chauffez le beurre en morceaux jusqu'à ce qu'il soit noisette. Ajoutez-le à la pâte et mélangez.
- 5° Divisez votre pâte en 2. Ajoutez le cacao en poudre et 20 g de sucre à une moitié puis mélangez. Ajoutez le sucre vanillé à l'autre moitié et mélangez.
- 6° Couvrez vos pâtes et laissez-les reposer un minimum de 30 minutes.
- 7° Faites vos crêpes à la poêle.

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (184 g)	% DRI
ENERGY	155 kcal	286 kcal	14 %
PROTEIN	6 g	11 g	23 %
CARBOHYDRATE	23 g	43 g	16 %
SUGARS	8 g	15 g	17 %
FAT	6 g	11 g	16 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	3 g	6 g	32 %
FIBER	1 g	3 g	11 %
SODIUM	92 mg	170 mg	7 %