













CRÊPES

HEALTHY POUR LA CHANDELEUR

INGRÉDIENTS

 Farine d'avoine	 300 g
 Lait d'amande	 350 ml
 Œuf	 4 unités
 Levure	 1 sachet
 Banane	 2 unités
 Huile d'olive	 10 cl

ÉTAPES

Commencer par écraser les bananes dans une assiette.

Ajouter les bananes écrasées dans un saladier avec la farine d'avoine, la levure et les œufs.

Ajouter progressivement le lait d'avoine tout en mélangeant le contenu du saladier afin d'obtenir une pâte sans grumeau.

Laisser reposer la pâte 1h au frigo en filmant le saladier.

Une fois la pâte reposée, vous pouvez faire chauffer une poêle à crêpe avec de l'huile d'olive et vous n'avez plus qu'à faire vos crêpes une à une.

Vous pouvez ajouter ce que vous voulez sur votre crêpes. Il n'y a plus qu'à déguster, bon appétit !

VALEURS ÉNERGÉTIQUES

Pour une portion

 Energie 182kcal



Protéines
5,7g



Lipides
5,8g



Glucides
26,5 g