

Pâte à crêpes



Informations nutritionnelles (pour 1 crêpe nature)

102 Kcal - 4g de protéines - 1,7g de lipides - 0,6g d'acide gras saturés - **17g de glucides !**



 Préparation : 20 min

Ingrédients :

- ❖ 500ml de lait demi écrémé
- ❖ 500ml d'eau
- ❖ 500 g de farine de blé T45 ou farine complète
- ❖ 6 œufs
- ❖ Arôme au choix (facultatif) : orange, citron, vanille, pistache...

Instructions :

- ❖ Dans un saladier mettre la farine, les œufs et mélanger.
- ❖ Ajouter le lait tiède puis l'eau.
- ❖ Battre jusqu'à obtenir une pâte fluide sans grumeaux.
 - ➔ **ASTUCE** : Cette pâte n'a pas besoin de temps de repos ! Utiliser la pâte de suite sur une poêle anti-adhésive bien chaude.
- ❖ Cette pâte ne contient pas de sucre, vous pouvez la consommer nature, sucré ou salé : crêpes jambon/béchamel – lasagne de crêpes – crêpes poireau/champignon.

Garnissez vos crêpes selon vos envies ! :

pâte à tartiner (9g), sucre (5g), confiture (9g), miel (9g), compote (2,5g), cacao amer (0,5g)...

