

Crêpes à la pâte à tartiner

INGRÉDIENTS

Pâte à crêpes (15 crêpes) :

- 100g de farine
- 100g de maïzena
- 2 oeufs
- 2 càs d'huile de colza
- 1 pincée de sel

Pâte à tartiner :

- 30g de poudre de noisette
- 1 càs de fromage blanc 0%
- 5g de sucre
- 20mL de lait demi-écrémé
- 30g de chocolat noir 90% cacao



PRÉPARATION



Pour la pâte à crêpes :

- Mélangez dans un saladier, la farine, la maïzena et le sel. Ajoutez les oeufs.
- Versez progressivement le lait pour éviter les grumeaux.
- Faire chauffer la poêle légèrement huilée avant de verser une louche de préparation. Faire dorer la crêpe.

Pour la pâte à tartiner :

- Mixez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.



Atouts Nutritionnels

Valeurs nutritionnelles pour 2 crêpes :

300 Kcal

Protéines : 10g

Glucides : 30g

Lipides : 20g