

Pâte à crêpes au sarrasin



La différence est là.

 Facile



Ingrédients

Pour 8 pièces

- 100 g** farine de sarrasin
- 50 g** farine de riz complet
- 4 dl** lait
- 0.5 cc** sel
- 3** œufs
- 30 g** huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 158** kcal
- 6 g** de protéines
- 16 g** de glucides
- 8 g** de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Préparation

- 1 Pour cette pâte sans gluten, mélanger les deux types de farine et le lait jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter le sel, les œufs et l'huile puis mélanger le tout. Laisser reposer pendant 30 minutes. Préparer ensuite de fines crêpes dans une poêle légèrement beurrée ou huilée.