

Pâte à crêpes aux betteraves



La différence est là.

 Facile



Ingrédients

Pour 8 pièces

80 g betteraves cuites et épluchées

3 dl lait

120 g farine

0,5 cc sel

3 œufs

30 g beurre liquide ou huile

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

139 kcal

6 g de protéines

13 g de glucides

7 g de lipides



Contient du gluten



Contient du lactose

Préparation

1 Réduire en fine purée les betteraves avec le lait dans un mixeur. Ajouter la farine et mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter le sel, les œufs et le beurre ou l'huile puis mélanger le tout. Laisser reposer pendant 30 minutes. Préparer ensuite de fines crêpes dans une poêle légèrement beurrée ou huilée.