

MINI CRÊPES AUX FRUITS

Dimanche 20 novembre 2022

A déguster bien au chaud devant un feu de cheminée :

Mini crêpes aux fruits : 36 crêpes à 1 sp vert bleu violet – 1 psp par crêpe et pour 3 crêpes aux fruits : 5 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp

**Pour la pâte à crêpes :*

-500 ml de lait écrémé : 5 sp vert bleu violet – 5 psp

-150 g de farine : 15 sp vert bleu violet – 15 psp

-2 œufs moyens* : 5 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp

-15 g de sugarly en poudre (sucralose) : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-50 sprays d'huile neutre : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-quelques gouttes d'extrait de vanille

Verser la farine dans un saladier.

Rajouter les œufs, le sugarly et l'extrait de vanille.

Verser le lait froid en fouettant jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse à laisser reposer au frais 2 heures ou plus.

Sortir la poêle à blinis et cuire 36 crêpes en huilant la poêle. Les garder au chaud.

***Mini crêpes aux fruits par personne : 5 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp**

-3 mini crêpes : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-100 g de skyr à 0% : 1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□

-1 cuillerée à café de sugarly en poudre (sucralose) : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-1 tranche de kiwi, 1 tranche de mangue, 1 figue* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-5 g d'amandes effilées : 1 sp vert bleu violet□□□-1 psp□

Mélanger le skyr et le sugarly et tartiner 3 mini crêpes tièdes ou légèrement réchauffées.

Poser une tranche de kiwi ou une tranche de mangue ou une figue coupée en 2 sur le skyr.

Griller les amandes dans une poêle sèche (sans matières grasses) et les éparpiller sur les crêpes.



Déguster sans attendre avec une boisson chaude pour la pause cocooning de 16 h ou même pour le petit déjeuner.

Ce peut être aussi un dessert familial.

Très bon dimanche.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés