

MINI CRÊPES AUX FRUITS ROUGES

Dimanche 11 Mars 2018

Trois bananes en perdition:

Mini crêpes aux fruits rouges : 10 parts à 2pp- 2 spl par part

Pour les mini crêpes : 1pp- 1 spl par unité

- 3 bananes très mûres *
- 60 g de farine de sarrasin*
- 1 œuf moyen*
- 100 ml de lait écrémé*
- 2 cuillérées à café de cacao en poudre sans sucre
- 2 cuillérées à soupe de sucralose
- 25 sprays d'huile

Mixer les bananes avec le lait, le cacao et le sucralose

Rajouter la farine en pluie et bien mélanger avec l'œuf battu en omelette

Laisser reposer au frais 1 heure

Dans une poêle à blinis très légèrement huilée (2 sprays), cuire les mini-crêpes.



Au moment du dessert :

- 2 petits suisses 0 % *
- 100 g de fruits rouges décongelés *
- 2 cuillères à café de sucralose

Fouetter les petits suisses avec le sucralose et les répartir sur 2 crêpes préalablement tiédies

Napper de fruits rouges



Ces mini crêpes se congèlent très bien
Vous pouvez les accompagner aussi de miel, de confiture à
comptabiliser

Pour le repas : asperges vertes + crabe +10 g de mayonnaise
allégée (4pp- 1 spl)-parmentier de colin (5pp-4sp-3spl -
recette du 10 04 2017)-1 mini crêpe choco banane aux fruits
rouges (2pp- 2 spl). Total : 11pp- 6spl

Très bon dimanche

Lilou 3158 ' blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés