

# 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***