

MINI CRÊPES AU LAIT D'AMANDE ET ORGE MONDÉE

Dimanche 20 Juin 2021

J'ai l'intention de m'investir de plus en plus dans la cuisine à indice glycémique bas.

Mini crêpes au lait d'amande et orge mondée : 36 crêpes et 1 sp vert bleu violet ☐☐☐ par crêpe

-200 g de farine d'orge mondée

-400 ml de lait d'amande sans sucre

*-250 ml de lait écrémé **

*-2 oeufs moyens**

-1 cuillère à soupe d'huile d'amande

-1 cuillère à soupe de rhum

-1 cuillère à soupe de sugarly (sucralose)

-1 pincée de sel

-2 cuillères à café d'huile isio 4 pour la crêpière

Mettre dans un saladier la farine avec le sel, le sugarly et les oeufs. Mélanger.

Verser petit à petit le lait d'amande puis le lait écrémé en fouettant pour obtenir une pâte lisse.

Rajouter l'huile d'amande et le rhum. Bien mélanger et laisser reposer une $\frac{1}{2}$ heure.

Huiler régulièrement une petite poêle à crêpes et cuire 36 mini crêpes.



Ces crêpes ont pratiquement la même saveur que des crêpes de froment, elles sont simplement plus rassasiantes du fait des fibres et des protéines de la farine. D'ailleurs il faut beaucoup plus de liquide que pour des crêpes standard et j'ai mélangé deux laits car je n'avais pas assez de lait d'amande.

Leur IG est bas, la farine d'orge mondée a un IG à 30.

Ces crêpes peuvent se faire avec de l'eau (Marie Chiaca) et je vais très vite essayer. Le seul problème que j'ai rencontré a été la cuisson des crêpes dans une crêpière standard, mes deux premières se sont cassées en 2 quand j'ai voulu les retourner. Une blogueuse dont je ne retrouve pas le nom conseille de cuire à feu très vif la crêpe avant de la retourner.

Ces mini crêpes se congèlent très bien.

Pour le petit déjeuner : thé noir sans sucre (0 sp) -4 mini crêpes au lait d'amande et orge mondée (4 sp vert bleu violet

□□□) -2 petits suisses 0% au sugarly (sucralose)(1 sp vert □-1 sp bleu □-0 spv violet□)-2 cuillerées à soupe de gelée de myrtilles à l'agar agar sans sucre (0 sp vert bleu violet□□□).Total :5 sp vert □-5 sp bleu□-4 spv violet□

Très bon dimanche et très bonne fête des pères aux papas français et peut être à ceux d'autres pays.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés