

Crêpes au sarrasin



20 minutes



75/crêpe



12 crêpes



Peu calorique
Sans lactose
Sans gluten

Ingrédients



130g de farine de sarrasin



250ml de boisson avoine



1 càs de sucre complet



1 poignée de flocons de sarrasin



1 Oeuf

Étapes

Avec un fouet, bien mélanger tous les ingrédients afin d'obtenir une belle pâte bien lisse.

Dans une poêle bien chaude légèrement huilée, faire 3 petits ronds de pâte.

Une crêpière électrique est encore plus pratique.

Laisser cuire jusqu'à ce que des bulles se forment et retourner les crêpes pour cuire rapidement de l'autre côté

Conservation : 3 jours dans une boîte hermétique au frais.