



### Crêpes.

Sans produits laitiers, sans gluten et sans sucre.

#### Ingrédients :

150 ml de lait de noisette (amande, riz ou quinoa...)  
2 œufs (pour un meilleur liant)  
30 gr de farine de châtaigne  
20 gr de farine riz  
1 pincée de sel

#### Idées de garnitures « sucrées »:

Tagatose (sucre)  
Sirop de Liège sans sucre ajouté.  
Confiture « maison » sucrée au tagatose  
Confiture Montignac sucrée au jus de pomme...  
Chocolat noir fondu avec de la crème de soja pour l'allonger et sucré au tagatose.

#### Procédure :

Vous mélangez tous les ingrédients pour obtenir une pâte bien lisse.  
Une bonne poêle qui ne colle pas facilite la cuisson des crêpes.

Servir chaud ou froid.

*Pour d'autres recettes, venez visiter mon site : <http://www.alimentationetnutrition.eu/>*