



Françoise Hanoul

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 : <https://www.alimentationetnutrition.eu>