

# CRÊPES ULTRA LÉGÈRES IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



## INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 15 min

🕒 Temps de cuisson : 10 min

🕒 Temps de repos : 30 min

👤 Pour +/- 20 petites crêpes

## INGRÉDIENTS

- 125 g de farine d'épeautre complète T110
- 20 gr de xylitol
- 1/4 de càc de levure chimique
- 2 œufs
- 225 g de lait d'amande SSA tiède
- 25 g de beurre fondu
- 1 càc de Rhum brun / ambré (facultatif)
- extrait de vanille (12 gouttes de Yummy Drops de Prozis par exemple)
- 1 pincée de sel
- 90 g d'eau

## PRÉPARATION

- Mélangez les ingrédients secs dans un saladier : farine, sucre, levure chimique et sel
- Creusez un puit au milieu et cassez les 2 oeufs, versez le beurre fondu, la vanille, le rhum, puis 1/3 du lait d'amande tiède et fouettez énergiquement jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse, sans grumeaux. Versez l'autre 1/3 du lait, fouettez et faites de même avec le dernier 1/3 de lait.
- Laissez reposer la pâte 30 minutes
- Une fois la pâte reposée, versez l'eau et mélangez une dernière fois
- Faites chauffer une poêle à feu vif avec un chiffon imbibé de beurre (attention à ce qu'il ne brûle pas) et étaler le plus finement possible les crêpes

## MON CONSEIL :

1/ Pour plus de légèreté, à faire dans un robot de cuisine de type Thermomix, ou une fois la préparation terminée, la passer au blender ou au mixeur plongeant pour plus de finesse.

2/ Réalisez vos crêpes en petit format, c'est bien plus facile pour les retourner – ou utilisez une multi-crêpes !

3/ Si vous faites vos crêpes en avance, mettez-les les unes au-dessus des autres et formez une pile que vous couvrirez avec un torchon propre. Cela va garder l'humidité et donc le moelleux

4/ Ces crêpes sont déjà sucrées alors consommez-les nature ou optez pour des toppings peu sucrés de type : compote de pomme SSA, cannelle, beurre de pomme ou d'abricot, chocolat noir 70% fondu, fruits frais...

## BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

*Sophie*