

Crêpes

aux arômes gourmands

Voici ma recette de crêpes *healthy*, idéales pour les petits déjeuners, collations et desserts. Elles s’adaptent à tous les moments de la journée et s’accompagnent de différents ingrédients en fonction de tes envies.



10 min



10 min



féc. + prot.



mardi
mercredi

Pour 10 crêpes

200 g de farine
3 œufs
1 petit fromage frais
300 ml de lait
1 pincée de sel
Arôme, au choix :
cannelle, vanille,
fleur d’oranger...

1. Dans un saladier, mélanger la farine, les œufs, le fromage frais et le sel.
2. Ajouter le lait petit à petit.
3. Incorporer l’arôme au choix.
4. Un petit déjeuner équilibré (cf. mercredi) sera composé de 2 ou 3 crêpes, de 2 c. à c. de purée de noisettes, d’une pêche jaune et d’une boisson.
5. La collation sera composée de 2 ou 3 crêpes, des rondelles d’une banane, d’un filet de sirop d’érable et d’une boisson. Pour encore plus de gourmandise, ajouter de la cannelle ou de la vanille en poudre.

Variante

Tu peux remplacer les bananes par un autre fruit de ton choix selon tes goûts et la saison : fraises, kiwi, abricot, pomme...



Un en-cas délicieux pour petits et grands

Une alternative aux gâteaux industriels, parfaite pour le goûter des enfants (et des grands) et facile à emporter avec soi !

