Recette de la Pâte à crêpes allégée



INGRÉDIENTS
pour 12 crèpes.

- 90gr de farine
- 1 œuf
- 180gr de lait écrémé
- 25gr de sucre naturel de bouleau Natsuc
- 1 gousse de vanille
- 1 zeste d’orange
- 8gr d’huile de tournesol
- 14gr de maïzena

PRÉPARATION
Faire une fontaine avec la farine. Ajouter l'œuf et le lait au centre. Mélanger au batteur délicatement.
Une fois le mélange lisse (sans grumeaux) ajouter les grains de vanille, le zeste d'orange, la maïzena, le Natsuc et l'huile de tournesol.
Filmer, mettre au frigo et laisser reposer min 2 heures

natsuc
SWEET by NATURE