

Crêpep's

Ingrédients :

Pour 1 crêpe :

- 1 œuf
- 15g de flocon d'avoine
- 15g de farine de sarrasin
- 1 cuillère à soupe d'eau
- Ghee/huile de coco

Variante salée

- Yogourt nature
- Saumon / jambon de dinde thon
- Aneth / basilic / herbes aromatique
- Citron

Variante sucrée :

- Yogourt grec
- Fruits (de saison) (kiwi / banane / pommes / poires / petits fruits / ...)
- 1 cuillère à café de purée d'oléagineux (par exemple, amlou)
- 1 ou 2 carrés de chocolat noir 85%



Comment procéder :

- Mélanger l'œufs, l'avoine, la farine et l'eau
- Faire fondre le ghee / huile de coco dans une poêle
- Y verser le mélange pour la crêpep's
- La faire cuire des 2 côtés

Variante salée

- Appliquer le yogourt nature (une fois la crêpep's refroidie)
- Ensuite les herbes aromatiques de votre choix
- Le saumon / le jambon de dinde / le thon
- Ajouter un peu de jus de citron

Variante sucrée

- Appliquer le yogourt grec
- Répartir les fruits sur la crêpep's
- Ajouter la purée d'oléagineux
- Et le chocolat (possibilité de les faire fondre sur la crêpep's encore chaude)



Régalez-vous 😊 !

Astuces :

Elle peut être consommée autant le matin qu'à midi à 16h00 et le soir. Pour les repas elle peut très bien d'accompagner d'une salade ou d'une soupe !