

C'EST LA CHANDELEUR

Recette pour 5 crêpes enrichies

Ingrédients :

100g farine

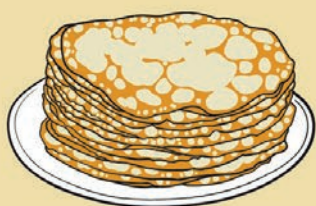
100g de fromage blanc entier

100ml de lait entier

3 œufs

15g de sucre

12g de beurre



Préparation:

1. Mélangez la farine, le fromage blanc, le lait, les œufs et le sucre jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
2. Dans une poêle beurrée, à feu doux, versez une louche de pâte, répartissez-la dans la poêle et attendez qu'elle soit cuite d'un côté avant de la retourner.



Pour enrichir encore plus votre crêpe, vous pouvez remplacer le lait entier par un complément nutritionnel oral de votre choix, goût neutre ou vanille (type Fortimel, Délicat,...)

Pour la garniture:

Garnissez votre crêpe de pommes caramélisées, de bananes flambées, de chocolat, de miel, de sirop,...

Valeurs nutritionnelles pour 1 crêpe :



KCAL
188 kcal



PROTEINES
8 g



réalisé par le service diététique