

Crêpes épaisses Sans gluten / Sans lactose



Ingrédients :

- 160 ml de lait végétal Bio : amande, noisette, riz, sarrasin, soja
- 110 ml d'eau de source
- 130 g de farine sans gluten au choix : (riz, millet, sarrasin, châtaigne, vous pouvez les mélanger entre elles)
- ¼ de cc de bicarbonate de soude
- 1 cs de sucre complet Rapadura ou du miel liquide
- 1 pincée de sel
- Huile de coco non désodorisée pour la cuisson

Préparation :

Mélanger les liquides ensemble : lait végétal et eau.

Mélanger les poudres (dans un récipient séparé) : la farine, le bicarbonate, le sel et le sucre. Déverser délicatement les farines dans le mélange eau et lait.

Mélanger énergiquement pour éviter les grumeaux et laisser reposer au moins 15 minutes.

Faire chauffer l'huile de coco dans la poêle et verser une louche de la préparation.

N'hésitez pas à les accompagner d'une purée de fruits ou d'une petite cuillère d'amande blanche.

Un vrai délice !