

CRÊPES A LA FARINE DE CHATAIGNES (SANS GLUTEN NI LACTOSE)



**TEMPS
PREP**
5 min

**TEMPS
TOTAL**
15 min

NIVEAU
Facile

QTÉ
12
crêpes



INGRÉDIENTS

- 125g de farine de châtaigne
- 125g de riz complet (ou farine de riz complet)
- 500g de lait d'amande (ou autre selon vos préférences)
- 2 œufs
- le zeste d'une demi-orange ou citron (bio de préférence)
- 5 d'huile (tournesol, arachide)

PRÉPARATION

1. Placer 125g riz complet dans le Bol et régler 1 min 30 / Vit 10 (si vous avez déjà de la farine de riz complet, alors passer cette étape et juste mettre 125g de farine de riz compelt dans le Bol).
2. Ajouter 125g de farine de chatâigne + 500g de lait d'amande + 2 oeufs + le zeste d'agrumes + 5g d'huile et Mixer 20 sec / Vit 6
3. Faire reposer la pâte 30 min avant de faire cuire vos crêpes à la poêle.

REMARQUE:

Il est important de mettre ces 5g d'huile (ou de beurre si vous préférez) dans la pâte car sans ça vous auriez du mal à retourner vos crêpes dans la poêle.

