

Crêpes sans gluten ni lait à la farine de riz

- Recette végétarienne
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Pour 5 à 6 crêpes

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 3 min par crêpes

Ingrédients

- 1 mug de farine de riz complet
- 1 mug de lait de soja
- 2 œufs
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

1. Mettez la farine de riz dans une jatte.
2. Ajoutez le lait de soja petit à petit tout en remuant.
3. Cassez les deux œufs dans la jatte.
4. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
5. Faites chauffer une poêle avec un petit peu d'huile.
6. Versez une louche de pâte dans la poêle chaude et faites revenir de chaque côté.
7. Servez avec comme accompagnement ce qui vous chante, c'est une crêpe à la saveur douce qui se marie aussi bien avec le sucré que le salé.

Le conseil de Karen

Plus besoin de se priver de crêpes, les allergiques et intolérants au gluten aussi se régaler avec les "crêpes sans gluten" :D

Préparer la pâte la veille au soir pour vous faire un petit déjeuner de crêpes sans gluten accompagnées de purée d'amande, de noix de cajou ou de purée de fruits un régal !