

Crêpes vegan sans œuf et sans gluten

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette vegan



La chandeleur approche c'est le moment de tester de nouvelle recette de crêpes. J'en ai pas mal sur le blog mais je me suis rendue compte que je ne vous avais jamais proposé de recette de crêpes vegan, et voilà chose faite !

Le secret pour réussir des crêpes sans œufs et sans gluten c'est de ne pas vouloir les faire trop grande. Huilez bien votre crêpière et faites des crêpes de taille modeste pour pouvoir les retourner facilement sans les casser.

Pour 12 aine de petites crêpes vegan

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 3 min par crêpes

Ingrédients

- 80 g d'arrow root
- 250 ml d'eau de coco
- 150 g de farine de riz
- 150 g de farine de maïs
- 1 CS de purée d'amande
- 500 ml de lait d'amande
- Sel
- Huile d'olive

1. Délayez l'arrow root petit à petit dans l'eau de coco. Réservez.
2. Mélangez la farine de riz, la farine de maïs et une bonne pincée de sel. Ajoutez la purée d'amande et petit à petit le mélange arrow root / eau de coco.
3. Continuez à délayer la préparation avec le lait d'amande.
4. Huilez la crêpière et une fois qu'elle est bien chaude versez une demi louche de pâte au milieu, laissez cuire et retournez là quand elle n'est plus humide. Laissez cuire l'autre face et servez !
5. Vous pouvez les déguster salé comme sucré !

Le conseil de Karen

Ne pas manquer :

[Pâte à crêpe sucrée](#)

[Crêpes à l'orange sans gluten](#)

[Crêpes à la vanille sans gluten](#)

[Crêpes à la noix de coco](#)

[Crêpes à la farine de châtaigne](#)

[Crêpes à la farine de sarrasin](#)