

Crêpes protéinées à la farine de châtaigne

Ingrédients

Pour 8 crêpes :

- 80g de [blancs d'oeufs en poudre](#)
- 50g de farine de châtaigne
- 100g de [flocons d'avoine mixés](#)
- 17g d'[huile de coco](#)
- 1 oeuf
- 300ml de lait d'amande sans sucre ajouté
- 100ml d'eau en bouteille*

Par portion, on obtient : 14.4g de glucides, 4.7g de lipides et 11.7g de protéines.

Instructions

Dans un cul de poule, mélangez les poudres pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez l'oeuf.

Faites tiédir l'eau, le lait et l'huile de coco (si elle est solide) dans une casserole.

**J'utilise des blancs d'oeufs enrichis en bacillus. Je ne peux pas la mélanger à de l'eau du robinet car le chlore éliminerait ces bonnes bactéries.*

Versez le mélange liquide sur les poudres et l'oeuf. Fouettez pour obtenir une pâte fluide, sans grumeaux. Idéalement, laissez reposer 30 minutes avant de cuire les crêpes.

Cuire les crêpes à feu doux, une minute à peine sur chaque face. Réservez-les sur une assiette, recouverte d'un torchon propre, pour qu'elles conservent leur souplesse. Une fois refroidies, filmez l'assiette et réservez au frais.