



Crêpes ultra light

60 kcal/crêpe

Les ingrédients:



1 paquet de riz LIV



200g de lait

+



115g de fécule



2 petits oeufs



Option : 1 paquet de sucre vanillé

Ce dont vous avez besoin:

- Pincée de sel
- Passoire
- Poêle
- Mixeur



La recette :

- 1 Passer le riz sous l'eau et mixer le pour obtenir une pâte fine.
- 2 Mélanger la farine et le sucre, puis au centre, ajouter le riz et les œufs.
- 3 Mélanger puis ajouter progressivement le lait. Ajouter une pincée de sel.
- 4 Verser une petite louche en fine couche sur la poêle légèrement huilée. Bien faire dorer de chaque côté.
- 5 Ajouter le topping de votre choix. C'est prêt. LIV IT.

Petit +
Faites la pâte à tartiner LIV pour les accompagner



#KONJAKISÉS