



Blinis LIV

50kcal/part

Les ingrédients:



50g de farine sans gluten



3/4 d'un paquet de levure



+
1 paquet de riz LIV



1 oeuf



20g de lait

Ce dont vous avez besoin:

- Sel
- Poivre
- Huile pour la cuisson
- Passoire
- Mixeur



La recette :

- 1 Passer le riz sous l'eau, bien égoutter puis mixer afin d'obtenir une pâte fine.
- 2 Mélanger ensemble le riz, la farine, la levure, le lait, et l'œuf. Assaisonner. Faire chauffer une poêle avec une peu d'huile.
- 3 Verser 1 càs de préparation par blinis, former des cercles, et veiller à ce que les blinis ne se touchent pas.
- 4 Cuire 4-5 minutes puis retourner et cuire de nouveau 3-4 minutes. Laisser bien un peu de temps afin que l'intérieur du blinis soit cuit.
- 5 Une fois prêt, servir avec la garniture de votre choix. C'est prêt, LIV IT !

Petit +
Utiliser du
lait végétal

#KONJAKISÉS

