



Crêpes sans gluten, sans lactose et sans sucre

Préparation : 5 minutes | Attente : 30 minutes | Cuisson : 10 minutes

Pour environ 10 crêpes :

- 3 œufs
- 200g de maïzena
- 50cl de lait végétal
- un peu de rhum
- facultatif : huile d'olive ou de coco pour la cuisson si votre poêle n'est pas anti-adhésive



Préparation :

Si vous avez un robot de cuisine, mixez tous les ingrédients et passez à l'étape 3.

1/ Dans un bol, ajoutez la maïzena puis les œufs.

2/ Mélangez dans un premier temps, puis ajoutez peu à peu le lait, tout en mélangeant la préparation pour qu'elle ne fasse pas de grumeaux. Ajouter un peu de rhum (selon vos goûts).

3/ Laissez reposer la pâte 30 minutes.

4/ Bien mélangez la préparation : la maïzena a tendance à retomber et durcir un peu.

5/ Faire chauffer votre poêle et huilez à l'aide d'un pinceau si nécessaire. Un fois chaude versez une louche de pâte.

6/ Cuire la crêpe environ 2 minutes. Avec une spatule, tourner et cuire l'autre côté.

La pâte ne va pas beaucoup colorer à la cuisson, c'est normal ! Si vous attendez qu'elle colore, elle risque de trop cuire et de devenir un peu trop dure. Si c'est le cas, pas de panique, une fois cuite, couvrez la crêpe pour qu'elle ramollisse un peu.

Bon appétit !

Krystalife