



Pâte à crêpes vegan et sans sucre

Une recette pour des crêpes sucrées ou salées.

Préparation : 5 min | *Cuisson* : 10 minutes | *Temps total* : 15 minutes

Ingrédients:

- 150g de farine
- 150ml de lait végétal
- 150ml d'eau pétillante
- 1 c.à.s de cannelle en poudre
- 1 pincée de sel
- facultatif : 1-2 c.à.s de sucre



Préparation:

- 1/ Mixez l'ensemble des ingrédients jusqu'à avoir un mélange homogène.
- 2/ Laissez reposer la pâte au moins 10 minutes.
- 3/ Faire chauffer une crêpière.
- 4/ Si la pâte vous semble trop épaisse, rajoutez un peu de lait végétal.
- 5/ Prenez une louche de pâte puis recouvrir le fond de la crêpière finement.
- 6/ Quand les bords se décollent et le dessus semble cuit, la retourner délicatement.
- 7/ La crêpe est cuite quand elle est un peu dorée.
- 8/ Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Variantes sucrées : quelques huiles essentielles dans la pâte (orange, citron, ...), vanille en poudre, fleur d'oranger, rhum ou autre alcool ...

Variantes salées : herbes de Provence, épices, concentré de tomate (pour un effet coloré de la pâte), rhum ou autre alcool...

Bon appétit!

Krystalife