

Crêpes protéinées

Ingrédients

- 80 g d'isolat de whey
- 80 g de flocons d'avoine mixés
- 100g de blancs d'œufs en poudre
- 1 œuf
- 300ml de lait d'amande sans sucre ajouté
- 100ml d'eau
- 17g d'huile de coco

Instructions

Faites tiédir l'eau et le lait dans une casserole. Dans un saladier, mélangez les différentes poudres : avoine, blancs d'œufs et isolat de whey. Plus l'avoine est mixé finement, plus vos crêpes seront moelleuses.

Ajoutez l'œuf, l'huile de coco et versez le mélange de lait et d'eau petit à petit et en mélangeant sans arrêt pour empêcher la formation de grumeaux. Fouettez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Laissez reposer la pâte pendant une demie-heure environ avant de passer à la cuisson.

Sur un bilig ou dans une poêle chaude (mais pas trop), graissez avec un peu de beurre à l'aide d'une feuille d'essuie-tout. Versez une petite louche de pâte et étalez-la finement. Retournez rapidement, dès que la crêpe est suffisamment cuite pour le faire. A nouveau, laissez cuire quelques secondes sur l'autre face. C'est très rapide. Si on fait trop durer la cuisson, les crêpes deviennent vite cassantes. Mélangez un peu la pâte entre deux crêpes pour qu'elle reste bien homogène.

Réservez les crêpes cuites sur une assiette recouverte d'un torchon.

Lorsqu'elles sont toutes cuites, laissez-les refroidir sous le torchon. Ensuite vous pouvez les couvrir de film alimentaire, comme moi, et les stocker au frais plusieurs jours.

Valeurs nutritionnelles

Pour 100g de crêpes cuites

- 226 cal
- 12.6g glucides
- 6g de lipides
- 30.5g de protéines