



CRÊPES

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP

3 crêpes

Préparation 10 min

Cuisson 2 min

Pour la recette complète
3 crêpes = 2 parts

ATKINS

Kcal : 484 kcal

Lipides : 46,7 g

Glucides : 2,2 g

Protéines : 12,4 g

Pour 1 crêpe

ATKINS

Kcal : 161 kcal

Lipides : 15,6 g

Glucides : 0,7 g

Protéines : 4,1 g



Ø 25 cm



INGRÉDIENTS

- 40 g de Ketocal® vanille 4:1
- 8 g de beurre
- 1 oeuf
- 20 g de crème fluide à 30% MG
- 40 ml d'eau

PRÉPARATION

Faire fondre le beurre, puis le laisser refroidir. Battre l'œuf avec le beurre. Mélanger avec la crème. Ajouter la poudre de KetoCal® 4:1 en mélangeant bien. Ajouter l'eau pour fluidifier la pâte.

Huiler très légèrement une poêle anti-adhésive et faire cuire la crêpe sur feu moyen.

Astuces : Comme accompagnement, vous pouvez ajouter du beurre et du cacao non sucré type VanHouten®. Vous pouvez également ajouter quelques gouttes d'édulcorant et/ou des arômes type gousse de vanille... Pour des crêpes salées, vous pouvez utiliser le KetoCal® 4:1 neutre au lieu du KetoCal® 4:1 vanille.