



Cuisiner sans gluten avec Cristynn de ma maison à la vôtre



CRÊPES SANS GLUTEN

CATÉGORIE

Déjeuner

QTÉ DE PERSONNES

1 personne

TEMPS PRÉPARATION

10 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

TOTAL

20 minutes

Niveau de difficulté : facile

INGRÉDIENTS :

1/2 tasse de farine La Merveilleuse

1 cuil à thé de sucre à glacer Redpath

1 pincée de sel

1 œuf

1/2 tasse de lait ou de lait de soya Kirkland Biologique

1/2 cuil à thé de vanille

Beurre pour la cuisson

*Bon
Appétit*

MÉTHODE :

Étape 1 : Mélanger la farine, le sucre et la pincée de sel

Étape 2 : Ajouter l'œuf et le lait

Étape 3 : Mélanger à l'aide d'un fouet

Étape 4 : Ajouter la vanille

Étape 5 : Cuire avec du beurre dans une poêle à intensité moyenne-élevée

Servir avec du sirop d'érable pur pour qu'il soit exempt de gluten

P.S. C'est la même recette pour les full gluten sauf que c'est de la farine de blé

CONSEIL SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Si vous faites des crêpes pour une famille mixte consultez l'article Déjeuner Duo pour famille mixte
Chez moi j'ai 2 contenants de beurre un sans gluten et l'autre pour utilisation avec gluten