

CRÊPES PROTÉINÉES CHOCOLAT ET FRAMBOISES



DÉJEUNERS, FITNESS

© LAU À LA BOUFFE
BSC. NUTRITION // DEP CUISINE ITHQ
@laualabouffe

Crêpes protéinées chocolat et framboises

DESCRIPTION

Le combo choco-framboise, un classique ! Une option de déjeuner décadente parfaite pour se réconforter tout en restant santé. Pour gâter votre douce moitié, simplement doubler la recette et le tour est joué !

INGRÉDIENTS

- ¼ tasse gruau
- 1/8 tasse eau froide
- ¼ tasse framboises
- 2 œufs entiers
- ½ scoop de protéine au chocolat*
- ¼ c. à thé poudre à pâte
- 2 c. à thé d'huile de coco

Garnitures

- Confiture framboise et chia (voir recette)
- Yogourt végétal nature
- Fruits au choix
- Quinoa soufflé
- Graines de chanvre

PRÉPARATION

1. Combiner les ingrédients liquides au mélangeur, puis ajouter tous les ingrédients solides par la suite. Mélanger jusqu'à consistance homogène et lisse.
2. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen avec l'huile de coco.
3. Déposer le quart de l'appareil dans la poêle et retourner à la mi-cuisson à l'aide d'une spatule. Lorsque le rebord se décolle facilement, c'est le temps de retourner la crêpe. Répéter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'appareil à crêpe.
4. Garnir à votre guise.
[de votre choix *](#)

PORTIONS

4 crêpes | 1 portion

TEMPS

Préparation : 2 minutes

Cuisson : 8 minutes

Total : 10 minutes

COÛT

\$-\$\$

DIFFICULTÉ

Facile



NUTRITION

Haut en vitamine A et en calcium !

Lipides : 23 g

Glucides : 34 g (7 g)

Protéines : 31 g

Calories : 467 (pour 4 crêpes)

TRUC DE LAU

Pour un meilleur résultat, attendre que la poêle soit bien chaude avant de débiter !