

CREPES AUX POMMES

- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Temps total : 20 minutes

Ingrédients

- 150 g de yaourt blanc
- 140 g de farine (à volonté)
- 1 pomme, pelée et râpée
- 2 cuillères à café d'édulcorant stevia (ou 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave)
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de levure chimique
- un filet d'huile pour la poêle à frire

Préparation :

1. Pour commencer, casser l'œuf dans un bol, ajouter l'édulcorant (ou le miel ou le sirop) et battre les ingrédients correctement à l'aide d'un fouet à main.
2. Ajoutez ensuite la pincée de sel, la pomme pelée et râpée et le yaourt et mélangez bien à l'aide d'une spatule.
3. Tamiser et intégrer la farine préalablement mélangée à la levure chimique, puis mélanger pour obtenir un mélange lisse et homogène.
4. Enfin, verser un peu d'huile dans une poêle antiadhésive, ajouter quelques cuillères à soupe du mélange à la fois (en fonction de la capacité de votre poêle), façonner en forme de crêpe ronde et cuire des deux côtés jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Continuer ainsi jusqu'à ce que la pâte soit cuite.

5. Une fois prêtes, apportez-les à table et dégustez-les telles quelles ou avec une cuillère à café de confiture légère, de pâte à tartiner protéinée, de fruits frais ou de yaourt nature !