



*Crêpes, beignets et gaufres sucrés*  
**Crêpes sans gluten**



**1h**   **5 min**   **10 min**   **45 min**   **201**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

Ingrédients  
pour **6** personnes

**Ingrédients pour la pâte  
à crêpes**

100 g **Farine de riz**  
100 g **Maïzena**  
4 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
30 cl **Lait demi-écrémé**  
1 c. à café **Extrait  
d'amandes amères**

**Étape 1**

Préparation de la pâte à crêpes

- 1 Battre les œufs.
- 2 Ajouter la farine et la fécule de maïs.
- 3 Chauffer légèrement le lait avec l'amande amère afin de le rendre tiède.
- 4 Verser le sur le précédent mélange.
- 5 Laisser reposer la pâte durant 45 minutes.
- 6 Chauffer la poêle avec un peu d'huile.
- 7 Verser une louche de pâte. Cuire chaque côté de la crêpe pendant environ 2 minutes.