



Crêpe Framboise Cannelle

Ingrédients

Mélange à crêpe :

- ½ tasse de blancs d'œufs
- 1/3 tasse de farine d'avoine
- 2/3 tasse de flocons d'avoine cuits
- 2 ½ c. à thé d'huile d'olive légère

1 tasse de lait 1 %

¼ cuillère à café de cannelle

Garniture :

1 ½ tasse de framboise

Nappé la crêpe avec 1/3 tasse de compote de pommes non sucrée

Saupoudré de poudre d'amande

Glucides : 27 g Protéines : 13,10 g Lipides : 4,3 g