



Crêpes salés comme petit déjeuner

Commencez votre journée avec des crêpes salés à base d'Alpro boisson à base d'amandes

Préparation

1. Écrasez les bananes et mixez-les avec Alpro boisson à base d'amandes Non Sucrée, Non Grillées, les flocons d'avoine et les œufs. Battez jusqu'à ce que vous obtenez une pâte homogène et assaisonnez-la selon votre goût avec du sel et du poivre. Si la pâte est trop épaisse, ajoutez un peu d'Alpro boisson à base d'amandes Non Sucrée, Non Grillées.
2. Faites chauffer l'huile ou la margarine Alpro Cuire et Rôtir et faites de petits pancakes.
3. Dans une autre poêle, faites frire les tomates cerises 5 à 8 minutes et assaisonnez avec du poivre. Épluchez l'avocat, coupez-le en tranches et arrosez de jus de citron vert et de poivre.
4. Servez les pancakes avec l'avocat, les tomates cerises chaudes et de la roquette.



15 pièces



25min



Ingrédients

- 150 ml d'Alpro boisson à base d'amandes Non Sucrée, Non Grillées
- 150 g de flocons d'avoine
- 2 œufs
- 3 bananes bien mûres
- 2 avocats
- 125 g de tomates cerises
- 75 g de roquette
- 1 citron vert
- Huile d'olive ou margarine Alpro Cuire et Rôtir
- Sel et poivre

À base de

Non Sucrée

Non Grillées



Cuire et Rôtir Liquide

