



Autre

Crêpes vertes avec fruits frais

Pour 4 personnes.

Ingrédients

350 grammes de fruits (frais au choix)
1 poignée d' épinards
1 banane (mûre)
70 millilitres de lait de coco
2 cuillères à soupe de miel
4 cuillères à soupe de farine
2 œufs
huile de tournesol

Méthode de préparation

Mettez tous les ingrédients pour la pâte dans un mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

Chauffez un peu d'huile dans une poêle à crêpes et cuisez des fines crêpes avec la pâte.

Roulez les crêpes et badigeonnez-les éventuellement d'un peu de miel. Servez avec les fruits frais.

Ustensiles de cuisine

Mixeur

