



Crêpes ricotta citron aux fraises



INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes
(ou environ 30 crêpes)

- 220 g de farine fermentante
- ½ c. à c. de bicarbonate
- 50 g d'édulcorant à base de sucralose (1:1)
- 2 œufs
- 200 g de ricotta
- 250 ml de lait
- 1 citron

Pour les fraises

- 400 g de fraises
- 2 c. à s. d'édulcorant à base de sucralose (1:1)

✓ 249 kcal

-15g
de sucre*

PAR PORTION

* par rapport
à une version sucrée

PRÉPARATION

1. Prendre un grand bol et y mélanger la farine fermentante, le bicarbonate et l'édulcorant à base de sucralose.
2. Prendre un petit bol et y battre les œufs. Ajouter ensuite la ricotta et le lait et mélanger bien le tout.
3. Laver le citron et en prélever le zeste. Presser le citron. Ajouter le jus et la majorité du zeste au mélange de ricotta. En garder un peu pour la préparation des fraises.
4. Faire un puit au milieu du mélange de farine et y mettre l'appareil à base de ricotta. Mélanger au fouet. Il est possible qu'il reste quelques grumeaux.
5. Préparer les fraises en les lavant, retirant la queue et en les coupant en 4. Ajouter l'édulcorant et le reste du zeste. Bien mélanger et laisser reposer/mariner à température ambiante.
6. Cuire les crêpes avec une noisette de beurre ou un filet d'huile (2 minutes du premier côté et 1 minute de l'autre) jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Avant de retourner la crêpe, il faut que les bords soient bien cuits et que des petites bulles apparaissent sur le dessus de la crêpe.
7. Servir les crêpes directement avec les fraises marinées. Enjoy!

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu