



Crêpes aux bananes fraîches et au beurre d'arachide

 PRÉPARATION : 15 MIN

À la recherche d'une recette de crêpes vite faite? Essayez celle-ci! Vous n'avez qu'à mettre tous les ingrédients dans un mélangeur, puis qu'à cuire la pâte.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

2 PORTIONS

- 2 œuf
- 1 banane, coupée en morceaux
- 1/3 tasse de gros flocons d'avoine
- 2 c. à soupe de beurre d'arachide KRAFT Tout naturel
- 1 c. à thé de poudre à pâte MAGIC

Que dois-je faire ?

Étape 1

Passer les ingrédients au mélangeur, juste assez pour mélanger.

Étape 2

Verser la pâte sur une plaque chauffante ou dans une poêle chaude vaporisée d'un enduit à cuisson, à raison d'environ 1/4 t de pâte par crêpe. Cuire à feu mi-vif jusqu'à ce que des bulles commencent à se former à la surface de la pâte; tourner la crêpe pour dorer l'autre côté.

Conseils des Cuisines Kraft

Une touche d'éclat

Tranchez la moitié d'une autre banane. Chauffez 1 c. à soupe de sirop d'érable à feu mi-vif dans une petite poêle. Ajoutez les tranches de banane; cuisez-les 2 min de chaque côté ou jusqu'à ce que les deux côtés soient uniformément dorés. Disposez-les sur les crêpes; arrosez celles-ci de sirop d'érable.

Nutrition

Calories	270
% valeur quotidienne	
Matières grasses 13 g	20 %
Matières grasses saturées 3 g	15 %
Cholestérol 185 mg	
Sodium 250 mg	10 %
Glucides 27 g	9 %
Fibres alimentaires 3 g	12 %
Sucres 9 g	
Protéines 13 g	

Vitamine A	6 %
Vitamine C	8 %
Calcium	15 %
Fer	10 %

Portions

2 portions de 3 crêpes (115 g) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.