



## Crêpes à l'avoine

Donne de 16 à 18 crêpes de format moyen

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : environ 3 minutes par crêpe

Allergènes courants : blé, lait et œufs



### Matériel :

- Bol moyen
- Cuillères à mélanger
- Grand bol
- Plaque chauffante ou grande poêle antiadhésive
- Spatule métallique (ou autre ustensile pour retourner les crêpes)
- Tasses et cuillères à mesurer

### Ingrédients :

375 ml (1½ tasse) de flocons d'avoine

500 ml (2 tasses de lait)

125 ml (½ tasse) de farine de blé entier

125 ml (½ tasse) de farine tout usage

15 ml (1 c. à soupe) de cassonade

15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte

5 ml (1 c. à thé) de sel

2 ml (½ c. à thé) de cannelle

2 œufs battus

60 ml (¼ tasse) d'huile végétale

### Préparation :

1. Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine et le lait; laissez reposer pendant 5 minutes.
2. Dans un bol moyen, mélangez les farines, la cassonade, la poudre à pâte, le sel et la cannelle. Ajoutez le mélange de farine, les œufs et l'huile au mélange d'avoine et battez jusqu'à homogénéité.
3. Versez 60 ml (¼ tasse) de pâte pour chaque crêpe sur une plaque chauffante chaude légèrement graissée. Faites cuire chaque crêpe jusqu'à ce que les rebords soient secs et que la surface soit couverte de bulles. Retournez la crêpe et faites cuire jusqu'à ce que l'autre côté soit doré.

Traduction d'une recette tirée de Bake Better Bites