



## “Dutch baby pancake” aux fraises



### INGRÉDIENTS

Pour 4 portions:

- 2 œufs
- 90 g de farine
- 125 ml de lait ou boisson végétale
- 30 g de sucre remplacé par 15 g d'édulcorant en poudre cristallisé au sucralose
- 1/2 c à t de poudre de vanille
- 1 c à s de beurre

Pour la déco:

- 50 g de yaourt à la grecque
- zeste d'un citron bio
- 1 ravier de fraises
- menthe

### ASTUCE

Utiliser 1 poêle en fonte de 16 cm ou n'importe quel plat de la même taille qui va au four

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200°.

Mélanger la farine, la poudre au sucralose, le lait, la vanille et les œufs. Fouetter énergiquement ou utiliser un blender jusqu'à l'obtention d'une pâte très lisse et sans grumeaux.

Déposer le beurre dans la poêle et la placer au four. Lorsque le beurre est fondu, sortir la poêle chaude du four et y verser la préparation bien au centre.

Faire cuire pendant 15-20 minutes. La crêpe va gonfler, les bords vont légèrement caraméliser et devenir croquants.

Pendant ce temps, préparer le topping en mélangeant le yaourt avec le zeste de citron, la vanille et l'édulcorant. Réserver au frais.

Sortir la poêle du four, le choc thermique va vite faire retomber la pâte. Décorer et déguster!

✓ 198 kcal  
-6,75g  
de sucre\*

PAR PORTION

\* par rapport à une version sucrée

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu