

# Crêpes Céto aux baies et à la crème fouettée

Cétogène - faible en glucides



## Par portion

Glucides nets : 4% (5 g)

Fibres : 3 g

Matières grasses : 83% (39 g)

Protéines : 12% (13 g)

Kcal : 425

## Ingrédients (4 portions)

4 œufs

7 oz de fromage cottage

1 cuillère à soupe de poudre de psyllium moulu

2 oz de beurre ou d'huile de coco

## Garnitures

8 cuillères à soupe de framboises fraîches, de bleuets frais ou de fraises fraîches

1 tasse de crème à fouetter

## Instructions

Dans un bol de taille moyenne, incorporer les œufs, le fromage cottage et la poudre de cosses de psyllium moulue et mélanger ensemble. Laisser reposer 5 - 10 minutes pour épaissir. Faire chauffer le beurre ou l'huile dans une poêle à frire antiadhésive et faire frire les crêpes à feu doux à moyen de 3 à 4 minutes de chaque côté. Ne pas les faire trop gros, car ils seront difficiles à retourner. Dans un bol séparé, ajouter la crème à fouetter épaisse et fouetter jusqu'à ce que des pics mous se forment. Servir les crêpes avec la crème fouettée et les baies de votre choix.

## Astuce !

Servies froides, ces crêpes sont une excellente collation ! Apportez-en quelques-unes au travail !