

Crêpes à la citrouille



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 20m

🥚 œufs 🌾 gluten

Crêpes légères à la poudre de citrouille, préparées en camp de base à partir d'un mélange sec. Végétarien.

Monde

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> mélange de pâte à crêpes	100 g
<input type="checkbox"/> poudre de citrouille	2 càs
<input type="checkbox"/> ghee	
<input type="checkbox"/> eau	12-16 cl

PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Mélanger le *mélange de pâte à crêpes* et la *poudre de citrouille* dans un sac hermétique. Conditionner le *ghee* séparément.

— Utilisation sur le trail —

2. Ajouter *eau* au sac avec le mélange et remuer jusqu'à consistance lisse.
3. Fermer le sac et laisser reposer *10 minutes*. Faire fondre le *ghee* dans une *poêle*.
4. Couper un coin du sac et verser la pâte. Cuire les crêpes des deux côtés jusqu'à légère dorure.

dehydrated