

Galettes au sarrasin healthy avec ou sans Companion

INGRÉDIENTS 10 GALETTES

- 330 grammes de farine de sarrasin
- 75 cl d'eau
- 1 oeuf
- Sel selon vos goûts

PRÉPARATION

Avec Companion

- Mettre le fouet dans le bol
- Ajouter tous les ingrédients
- Lancer vitesse 8 pendant 30 sec
- Laisser reposer la pâte une heure au frais
- Cuire dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile de coco

Sans Companion

- Dans un cul de poule
- Ajouter la farine, l'eau, l'oeuf et le sel
- Fouettez le tout
- Laisser reposer 1 heure au frais
- Cuire dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile de coco



Bon appétit

BE HAPPY BE PINK
