

# Pan'yep



---

## Ingrédients (pour 1 grande pan'yep) :

- 4 c. à s. de mix yep
- 1 œuf
- 1 c. à c. de sucre
- 4 à 5 c. à s. de lait animal ou végétal (riz, soja, amande, ...)
- Une pincée de sel

## Ustensiles

- Poêle anti-adhérente  
diamètre 18 à 20 cm maxi



---

## Préparation des yeps :

Battre légèrement l'œuf, ajouter une pincée de sel et le mix yep dans un saladier.

Ajouter le lait de votre choix. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse.

Chauffer une poêle anti-adhérente légèrement huilée.

Déposer une louche de pâte et former une crêpe épaisse.

Cuire 3 à 4 minutes de chaque côté.

Déposer la pan'yep sur une assiette, laisser refroidir.

Accompagner selon vos envies de sirop d'érable, de sirop de maïs, de sucre glace, de crème fraîche ou chantilly, de fruits frais ou en compote ...

## SUGGESTION!

Vous pouvez ajouter dans la préparation avant cuisson des cranberries, des pruneaux ou des cerneaux de noix.

Commandez en ligne ou consultez la liste de nos points de vente sur

[www.yepityourself.com](http://www.yepityourself.com)