



PANCAKE

Ne jetez plus le jus de pois chiche, utilisez-le pour faire des pancakes protéinés ! C'est ma nouvelle recette préférée ! Les pancakes sont si moelleux en bouche !

 20 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes d'aquafaba (Jus de pois chiches)
- 200 grammes de farine de blé tendre ou froment T80
- 7 grammes de levure alimentaire
- 7 grammes de sucre vanillé Monoprix
- 1 brique de lait écrémé, UHT (200 g)
- 5 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), raffinée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un robot mélangeur ou un saladier mettre : - Levure - Farine - Sucre vanillé Mélanger
- 2° Rajouter le lait et le jus de pois chiche
- 3° Mélanger
- 4° Dans une poêle chaude et huilée avec l'huile de coco, former des petits ronds. Attendre que ça bulle avant de retourner le pancake
- 5° Bonne dégustation
- 6° NB: - 20 petits pancakes Ou - 10 grands

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (36 g)	% AR
ÉNERGIE	134 kcal	48 kcal	2 %
PROTÉINES	6 g	2 g	4 %
GLUCIDES	24 g	9 g	3 %
SUCRES	3 g	1 g	1 %
LIPIDES	1 g	0 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	0 g	2 %
SODIUM	14 mg	5 mg	0 %