



PANCAKE PROTÉINÉS AUX PETITS SUISSES ET WHEY

Les petits-suisseux ou le fromage blanc dans les recettes de pancakes apporte pas mal de moelleux. Contrairement à la whey (protéine de lait) qui a tendance à beaucoup absorber et rendre les préparations plus sèches. Du coup, dans cette recette de pancakes protéinés on arrive sans soucis à allier protéines, plaisir et moelleux ! Environ 8 pancakes, soit 4 par personne.

2 portions

INGRÉDIENTS

- 100 g de fromage frais type petit suisse, nature, 4% MG environ
- 2 gros oeufs (146 g)
- 60 grammes de farine de blé tendre ou froment T80
- 1 mesure de Whey
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 pincées de levure chimique ou Poudre à lever

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, mélanger l'œuf, le miel et le fromage blanc.
- 2° Ajouter ensuite la farine, la whey et la levure. Bien mélanger l'ensemble jusqu'à ne plus avoir de grumeaux.
- 3° Dans une poêle chaude, verser un peu de pâte sans l'étaler. Laisser cuire sur feu doux 1 petite minute puis retourner afin de cuire l'autre côté.
- 4° Une fois cuit des deux cotés, retirer le pancake de la poêle et renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (168 g)	% AR
ÉNERGIE	185 kcal	310 kcal	16 %
PROTÉINES	15 g	24 g	49 %
GLUCIDES	20 g	33 g	13 %
SUCRES	6 g	10 g	11 %
LIPIDES	5 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	470 mg	787 mg	33 %