

PANCAKES PROTÉINÉS

Pancakes riches en protéines

 10 heures
 20 heures
 12.5 portions

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de skyr
- 3 unités grande (L) d'oeuf, cru (204 g)
- 100 grammes de flocons d'avoine, bouillis/cuits à l'eau
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)
- 2 grammes de cannelle, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients dans un bol
- 2° Verser une louche pour la réalisation d'un pancake dans une poêle antiadhésive
- 3° faire cuire 2 minutes de chaque côté

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (40 g)	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	42 kcal	2 %
PROTÉINES	9 g	4 g	7 %
GLUCIDES	5 g	2 g	1 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	6 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	0 g	1 %
SODIUM	434 mg	173 mg	7 %