

PANCAKES PROTÉINÉS

Pancakes riches en protéines

 10 hours
 20 hours
 12.5 portions

INGREDIENTS

- 50 grams of skyr
- 3 unités grande (L) of egg, raw (204 g)
- 100 grams of oat flakes, boiled/cooked in water
- 1/2 sachet moyen of baking powder or raising agent (9 g)
- 2 grams of cinnamon, powder

COOKING METHOD

- 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

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (40 g)	% DRI
ENERGY	105 kcal	42 kcal	2 %
PROTEIN	9 g	4 g	7 %
CARBOHYDRATE	5 g	2 g	1 %
SUGARS	0 g	0 g	0 %
FAT	6 g	2 g	3 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	3 %
FIBER	1 g	0 g	1 %
SODIUM	434 mg	173 mg	7 %