nutrium

anne-camille cavey
Diététicien · 669501918

PANCAKE HEALTHY

sans sucre

15 minutes
15 minutes
5.8 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 180 grammes de skyr
- 170 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 10 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 10 grammes d'eau du robinet
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° casser les oeufs dans un saladier
2° Ajouter l'au aux oeufs puis fouettez jusqu'au obtention d'une légère mousse
3° Ajouter la farine, le skyr et la levure chimique
4° Mélangez délicatement, la texture doit paraître assez collante
5° Mettre une noisette de beurre dans une poêle à crêpe et faites environ 6 à 8 pancakes
6° Vous pouvez si vous le souhaitez ajouter un sachet de sucre vanillé ou 20g de sucre de coco pour les amateurs de sucré

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (60 g)	% AR
ÉNERGIE	184 kcal	110 kcal	6 %
PROTÉINES	12 g	7 g	14 %
GLUCIDES	26 g	16 g	6 %
SUCRES	1 g	0 g	0 %
LIPIDES	4 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	328 mg	197 mg	8 %