Asmaa Cech
Diététicien · 10110547220

PANCAKES FLUFFY RÉDUIT EN SUCRE

Recette de pancake réduite en glucides, idéale pour diabète gestationnel ou diabète de type 2

5 minutes
15 minutes
8 pancakes

INGRÉDIENTS

- 2 unités petites d'oeuf, cru (106 g)
- 50 grammes de farine de blé tendre ou froment (T80)
- 150 grammes de lait demi-écrémé UHT
- 7 grammes de sucre vanillé Monoprix (1 sachet de sucre)
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 2 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 50 grammes d'amandes en poudre Carrefour
- 10 grammes de sirop d'agave
- 1 poignée de framboise, crue (15 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélange la farine, le sucre vanillé, la levure et une pincée de sel dans un saladier.
2° Séparer le blanc des jaunes, mélanger les jaunes et le lait et ajouter en remuant à la préparation sèche.
3° Monter les blancs en neige, puis les incorporer délicatement pour ne pas les casser.
4° Faire cuire 8 pancakes égaux à feu doux dans une poêle anti-adhésive (environ 1min par face)
5° Garnir avec une poignée de fruit rouges IG bas : fraises ou framboises) 1 cuillère à café de sirop d'agave pour 3 pancakes IG*: Indice glycémique

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PANCAKE (48 g)	% AR
ÉNERGIE	194 kcal	92 kcal	5 %
PROTÉINES	9 g	4 g	9 %
GLUCIDES	17 g	8 g	3 %
SUCRES	4 g	2 g	2 %
LIPIDES	11 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	3 %
SODIUM	393 mg	187 mg	8 %