



PANCAKES SANS GLUTEN SANS LAIT D'ORIGINE ANIMALE

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de farine de riz
- 1 unité très grande [XL] d'oeuf, cru (73 g)
- 2 grammes de cannelle
- 150 grammes de lait d'amande
- 10 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), sans précision
- 10 grammes de miel
- 4 grammes de bicarbonate de soude

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez les farines, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel.
- 2° Faites un puits puis ajoutez les œufs battus, le miel puis le lait. Laissez reposer.
- 3° Pendant ce temps, coupez les rondelles de bananes.
- 4° Faites chauffer l'huile de coco puis versez la pâte. Dès que les pancakes commencent à prendre, disposez les rondelles de bananes. Retournez les pancakes. Cuisez 1 minute de l'autre côté.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR 2 PORTIONS [90 g]	% AR
ÉNERGIE	197 kcal	177 kcal	9 %
LIPIDES	6 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	3 g	13 %
CHOLESTÉROL	70 mg	63 mg	21 %
SODIUM	328 mg	295 mg	12 %
GLUCIDES	29 g	26 g	9 %
SUCRES	0 g	0 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
PROTÉINES	5 g	5 g	—