nutrium

Céline CHABANNE
Diététicien · 69 9 50231 6

PANCAKES BANANE CACAHUÈTE

Une recette expresse de pancakes healthy.

5 minutes
10 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de banane, pulpe, crue (110 g)
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 80 grammes de farine d'épeautre (grand épeautre)
- 10 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 1 verre de boisson au soja, nature, non enrichie, préemballée (250 g)
- 30 grammes de farine de pois chiche
- 15 grammes de beurre de cacahuète (1 C. à soupe)

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélangez tout les ingrédients en commençant par les ingrédients secs, puis les oeufs et le lait.
2° Étalez de la pâte dans une poêle à pancakes. Faites cuire de chaque côté.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (149 g)	% AR
ÉNERGIE	136 kcal	203 kcal	10 %
PROTÉINES	7 g	11 g	22 %
GLUCIDES	16 g	24 g	9 %
SUCRES	4 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	16 %
SODIUM	286 mg	426 mg	18 %