



PANCAKE AVOINE

Pancake healthy et rassasiant avec des flocons d'avoine.

 5 minutes 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes d'avoine, crue
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 15 grammes de vinaigre de cidre
- 5 grammes de bicarbonate de soude
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 15 grammes de vanille, extrait aqueux
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de tournesol (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer les flocons d'avoine jusqu'à texture farine.
- 2° Mélanger la farine d'avoine, avec le pincée de poudre à lever et le bicarbonate.
- 3° Mélanger la farine d'avoine avec le lait,
- 4° Ajouter le vinaigre de cidre & puis le lait de votre choix et l'arome vanille.
- 5° Mélanger le tout avec fouet ou dans le blender.
- 6° Chauffer une poêle et mettre une partie de la préparation à l'aide d'une cuillère.
- 7° Cuire de deux côtés.
- 8° Si la pâte est très épaisse vous pouvez mettre plus du lait pour l'adoucir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (61 g)	% AR
ÉNERGIE	193 kcal	117 kcal	6 %
PROTÉINES	9 g	5 g	11 %
GLUCIDES	26 g	16 g	6 %
SUCRES	3 g	2 g	2 %
LIPIDES	5 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	3 g	11 %
SODIUM	869 mg	530 mg	22 %