



PANCAKES AU CHOCOLAT

 10 minutes 40 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 3 cuillères à café moyennes de matière grasse végétale ou margarine, 80% MG, doux (21 g)
- 1 yaourt à la murtille 0% MG (125 g)
- 10 grammes de sucre de coco (1 cuillère à soupe)
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 15 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble
- 1 cuillère à soupe moyenne de farine
- 1 cuillère à soupe moyenne d'amidon de maïs ou fécule de maïs (12 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un récipient, mélangez l'oeuf avec un sachet de sucre vanillé, le cacao, la farine et la fécule de maïs. Diluez avec le yaourt, mélangez-bien. Laissez reposer 15 minutes.
- 2° Faites chauffer une noisette de margarine dans une poêle à blinis antiadhésive de 12 cm de diamètre. Versez 3 cuillères à soupe de pâte, répartissez-la bien. Faites cuire à feu moyen pendant 1 minute, retournez le pancake avec une large spatule et laissez cuire de nouveau 1 minute. Réalisez ainsi 6 petits pancakes. Saupoudrez-les au fur et à mesure avec une pincée de sucre en poudre.
- 3° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (42 g)	% AR
ÉNERGIE	177 kcal	75 kcal	4 %
PROTÉINES	7 g	3 g	6 %
GLUCIDES	17 g	7 g	3 %
SUCRES	6 g	2 g	3 %
LIPIDES	10 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	1 g	6 %
SODIUM	65 mg	28 mg	1 %