

PANCAKES PAUVRE EN FODMAP

 18 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de farine de sarrasin
- 50 grammes de farine de riz
- 1 verre de boisson au soja, nature, non enrichie, préemballée [200 g]
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 2 unités d'œuf frais Monoprix (106 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile de tournesol (8 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, mélangez les farines, la levure et le sel. Creusez un puits, ajoutez les œufs, l'huile et un peu de lait. Commencez à mélanger avec un fouet, en ajoutant peu à peu du lait, de façon à obtenir une pâte fluide et assez épaisse. Couvrez et laissez reposer 1 heure.
- 2° Chauffez une petite poêle à blinis huilée. Versez une petite louche de pâte et laissez cuire sur feu moyen. Quand des bulles se forment à la surface, décollez délicatement le pancake et retournez-le. Laissez cuire encore quelques instants de l'autre côté. Servez aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [29 g]	% AR
ÉNERGIE	192 kcal	55 kcal	3 %
PROTÉINES	8 g	2 g	5 %
GLUCIDES	27 g	8 g	3 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	5 g	2 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	2 %
SODIUM	122 mg	35 mg	1 %