

## PANCAKES AÉRIENS AU FROMAGE BLANC



Rapide et facile à réaliser, ces pancakes (petites crêpes) légers se dégustent en version salée (avec oeuf sur le plat, saumon, avocat, carré frais) ou sucrée (confiture, chocolat, fruits). Idéal pour un brunch sucré-salé. Le pancake fait office de féculent + protéines. Recette express facile pour le midi également.

## INGRÉDIENTS

- 130 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 100 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Battre les oeufs avec le fromage blanc, puis le lait.
- 2° Ajouter la farine et la levure ensemble.
- 3° Chauffer une poêle, huiler légèrement puis verser une petite louche, sans étaler le pancake dans la poêle.
- 4° Retourner le pancake quand de petits trous commencent apparaissent, mais que la pâte n'est pas encore cuite.
- 5° Déguster en version salée (avec oeuf sur le plat, saumon, avocat, carré frais) ou sucrée (confiture, chocolat, fruits). Idéal pour un brunch sucré-salé. Le pancake fait office de féculent + protéines.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	163 kcal	8 %
PROTÉINES	10 g	20 %
GLUCIDES	23 g	9 %
SUCRES	2 g	3 %
LIPIDES	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 %
SODIUM	332 mg	14 %