



PANCAKES PROTEINES A LA WHEY

Un en-cas maison et sain riche en protéines et à IG BAS

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de flocon d'avoine (100 g)
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 150 grammes de lait végétal
- 20 grammes de beurre ou huile végétale (tournesol)
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)
- 30 grammes de WHEY DECATHLON NATIVE

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, battre l'œuf entier jusqu'à ce qu'il devienne très mousseux. Ajouter la banane écrasée et réduite en purée, le lait, puis bien fouetter. Ajouter ensuite la farine, la levure et la whey, puis bien mélanger. Terminer en ajoutant le beurre fondu ou l'huile. Cuire des ronds de 7 cm de diamètre sur une poêle bien chaude.
- 2° Dans un saladier, battre l'œuf entier jusqu'à ce qu'il devienne très mousseux. Ajouter la banane écrasée et réduite en purée, le lait, la vanille, puis bien fouetter. Ajouter ensuite le pain tamisé, la farine, la levure et le sucre, puis bien mélanger. Terminer en ajoutant le beurre fondu. Cuire des ronds de 7 cm de diamètre sur une poêle bien chaude.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	170 kcal	8 %
PROTÉINES	9 g	19 %
GLUCIDES	17 g	7 %
SUCRES	5 g	5 %
LIPIDES	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 %
SODIUM	258 mg	11 %