



PANCAKE

12.5 portions

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs (116 g)
- 200 grammes de fromage blanc nature **ou** 2 pots de yaourt nature (250 g)
- 60 grammes de farine de blé **ou** 60 grammes de farine de sarrasin
- 4 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 1 petite banane (110 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° dans un contenant,
- 2° Écraser la demie banane à l'aide d'une fourchette
- 3° Ajouter les 2 oeufs et mélanger
- 4° Ajouter la farine et la cuillère à café de levure et mélanger
- 5° Ajouter enfin le fromage blanc (ou yaourts) et mélanger afin d'obtenir une pâte homogène
- 6° Faire cuire avec de l'huile de coco bien chaude par exemple

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR UNITÉ (40 g)	% AR
ÉNERGIE	117 kcal	47 kcal	2 %
PROTÉINES	7 g	3 g	6 %
GLUCIDES	14 g	6 g	2 %
SUCRES	5 g	2 g	2 %
LIPIDES	3 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	3 %
SODIUM	161 mg	64 mg	3 %