



CRÊPE ÉPAISSE (OU PANCAKES) FLUFFY

Pour 1 personne

 10 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf entier
- 50 grammes de farine d'avoine ou 65g de flocons d'avoine mixés
- 1 banane
- 1 carré de chocolat noir > 70% ou 10 grammes de beurre de cacahuètes
- 60g de lait végétal ou de lait demi écrémé
- 2 c à s de fromage blanc 3% (60g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients dans un bol (1/2 banane et conserver l'autre demie en topping ou la remplacer par 1 kiwi ou 1 clémentine ou 125g de framboises (ou myrtilles))
- 2° Cuire dans une petite poêle préalablement huilée (huile de coco), à couvert 3-5min
- 3° Retourner et finir la cuisson à découvert feu éteint.
- 4° Topping : chocolat noir ou beurre de cacahuètes, compote ou fruit

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (430 g)	% AR
ÉNERGIE	115 kcal	497 kcal	25 %
PROTÉINES	4 g	18 g	36 %
GLUCIDES	16 g	68 g	26 %
SUCRES	6 g	24 g	27 %
LIPIDES	4 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	25 %
SODIUM	21 mg	92 mg	4 %