

## PANCAKES

 2 portions

### INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T45 (pour pâtisserie)
- 15 grammes de sucre roux
- 1/2 sachet de levure
- 130 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- Topping : 20g de beurre de cacahuètes ou chocolat noir > 70%

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Tout mélanger dans un bol à l'aide d'un fouet, et ajuster la quantité de lait selon consistance souhaitée (ni trop liquide ni pas assez)
- 2° Cuire dans une poêle bien chaude, et retourner lorsque des petites bulles se forment à la surface

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (181 g)	% AR
ÉNERGIE	186 kcal	337 kcal	17 %
PROTÉINES	9 g	16 g	31 %
GLUCIDES	28 g	51 g	20 %
SUCRES	6 g	12 g	13 %
LIPIDES	6 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	274 mg	497 mg	21 %