

PANCAKE POMME

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf entier
- 35 grammes d'avoine gofre & white choc ou rocher [good morning]
- 50 grammes de skyr
- 135 grammes de pomme Gala
- 9 grammes de beurre de cacahuètes

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger le jaune d'œuf + la farine/levure/cannelle /+ le skyr + 1/2 pomme coupée en morceaux
- 2° Monter le blanc en neige et l'incorporer à la préparation
- 3° Cuire dans une poêle préalablement huilée, sur feu doux et à couvert pendant quelques minutes, et retourner le pancake en laissant cuire 20-30sec à découvert.
- 4° Faire revenir le restant de pomme à la poêle, avec un peu de sucre roux ou stevia pour la faire caraméliser légèrement et l'ajouter sur le pancake avec le beurre de cacahuètes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (275 g)	% AR
ÉNERGIE	127 kcal	350 kcal	17 %
PROTÉINES	6 g	17 g	35 %
GLUCIDES	15 g	41 g	16 %
SUCRES	6 g	16 g	18 %
LIPIDES	4 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	36 mg	99 mg	4 %