

## PANCAKE POMME (COPIE)

 1 portion

### INGREDIENTS

- 1 oeuf entier
- 30 grams of wheat flour, type 55 (for pastry)
- 2 c à s de skyr
- 1 pomme
- 10 grams of beurre de cacahuètes

### COOKING METHOD

- 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.

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (296 g)	% DRI
ENERGY	119 kcal	351 kcal	18 %
PROTEIN	6 g	18 g	36 %
CARBOHYDRATE	15 g	45 g	17 %
SUGARS	6 g	18 g	20 %
FAT	4 g	11 g	16 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	12 %
FIBER	1 g	4 g	14 %
SODIUM	39 mg	115 mg	5 %