

## PANCAKE POMME (COPIE)

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 1 oeuf entier
- 30 grammes de farine de blé tendre ou froment T45 (pour pâtisserie)
- 2 c à s de skyr
- 1 pomme
- 10 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 (296 g)	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	351 kcal	18 %
PROTÉINES	6 g	18 g	36 %
GLUCIDES	15 g	45 g	17 %
SUCRES	6 g	18 g	20 %
LIPIDES	4 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	39 mg	115 mg	5 %