

PANCAKES BANANE-CHOCOLAT WHEY

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf entier
- 1 unité d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (32 g)
- 50 grammes de banane, pulpe, crue
- 40 grammes d'avoine, crue
- 50 grammes de lait bjorg amandes
- 2 grammes de Poudre à lever
- 10 grammes de whey isolate - Labz nutrition (vanille)
- 15 grammes de pépites de chocolat noir à 70% cacao minimum
- 10 grammes de beurre de cacahuètes
- 40 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Écraser la 1/2 banane à l'aide d'une fourchette
- 2° Ajouter la banane dans un bol avec oeufs + avoine + poudre à lever + whey et battre en versant progressivement le lait
- 3° Ajouter les pépites de chocolat
- 4° Cuire à la poêle (retourner le pancake lorsque des bulles se forment à la surface)
- 5° Une fois que c'est cuit, ajouter le beurre de cacahuètes et les fruits rouges sur le dessus

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (295 g)	% AR
ÉNERGIE	162 kcal	477 kcal	24 %
PROTÉINES	10 g	31 g	61 %
GLUCIDES	15 g	43 g	17 %
SUCRES	5 g	16 g	17 %
LIPIDES	7 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	39 %
SODIUM	151 mg	446 mg	19 %