



## CRÊPE ÉPAISSE (OU PANCAKES) - SANS PL

Pour 2 personnes (ou 2 petit dej)

 10 minutes

 2 portions

### INGREDIENTS

- 2 oeufs
- 90 grams of rice flour
- 1 banane
- 2 carrés de chocolat noir > 70%
- 150 grammes de lait d'amande intense ou de lait entier
- 15 grammes de whey
- 1 cuillère à café de miel (8 g) ou sirop d'agave

### COOKING METHOD

- 1° Mélanger tous les ingrédients dans un bol (1/2 banane et conserver l'autre demie en topping ou la remplacer par 1 kiwi ou 1 clémentine ou 125g de framboises (ou myrtilles) ou 1 compote ssa)
- 2° Cuire dans une petite poêle préalablement huilée (huile de coco), à couvert 3-5min
- 3° Retourner et finir la cuisson à découvert feu éteint.
- 4° Topping : chocolat noir ou beurre de cacahuètes, compote ou fruit

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (292 g)	% DRI
ENERGY	145 kcal	423 kcal	21 %
PROTEIN	6 g	18 g	36 %
CARBOHYDRATE	19 g	55 g	21 %
SUGARS	6 g	19 g	21 %
FAT	5 g	15 g	21 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	5 g	24 %
FIBER	2 g	5 g	19 %
SODIUM	24 mg	69 mg	3 %