



CRÊPE ÉPAISSE (OU PANCAKES) - SANS PL

Pour 2 personnes [ou 2 petit dej]

 10 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 oeufs
- 90 grammes de farine de riz
- 1 banane
- 2 carrés de chocolat noir > 70%
- 150 grammes de lait d'amande intense
- 15 grammes de whey **ou** 3 unités d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (96 g)
- 1 cuillère à café de miel (8 g) ou sirop d'agave

MODE DE PRÉPARATION

- 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

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (312 g)	% AR
ÉNERGIE	135 kcal	420 kcal	21 %
PROTÉINES	6 g	18 g	36 %
GLUCIDES	18 g	55 g	21 %
SUCRES	6 g	19 g	21 %
LIPIDES	5 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
SODIUM	35 mg	109 mg	5 %