

PANCAKES À L'AVOINE ET À LA BANANE SANS FODMAPS

 5 minutes 30 minutes 12 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de flocon d'avoine
- 40 grammes de son d'avoine
- 100 grammes de farine de riz
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 150 grammes de banane, pulpe, crue
- 1 brique de lait demi-écrémé, UHT (200 g)
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 1 gramme de cannelle, poudre
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients secs jusqu'à obtention d'une poudre fine. Ajouter la banane, oeufs et verser petit à petit le lait
- 2° Bien mélanger jusqu'à ce que la pâte soit de consistance légèrement liquide. Laisser reposer 15min.
- 3° Chauffer la poêle avec un peu d'huile, verser 2 cs par pancake.
- 4° Cuire jusqu'à la formation de bulles puis retourner et cuire encore une minute.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (59 g)	% AR
ÉNERGIE	175 kcal	103 kcal	5 %
PROTÉINES	7 g	4 g	8 %
GLUCIDES	28 g	16 g	6 %
SUCRES	5 g	3 g	3 %
LIPIDES	4 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	2 g	8 %
SODIUM	436 mg	258 mg	11 %