

**PANCAKE HEALTHY** 10 minutes 12 heures 29.6 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 cuillère à soupe de sucre blanc (10 g)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 400 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 pincée de sel blanc alimentaire
- 180 grammes de farine de châtaigne

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, mélangez la farine de châtaigne (ou flocons d'avoine), le lait, le sucre et la pincée de sel
- 2° Dans un autre récipient, battre l'oeuf en omelette.
- 3° L'incorporez au mélange précédent (Vous pouvez rajouter une touche de vanille liquide ou en gousse)
- 4° Filmez de cellophane et laissez reposer au frais toute la nuit (12H). Faire chauffer une poêle antiadhésive et faites cuire 2 min par face les pancakes (apparition de minis bulles :) Accompagnement: confiture, sucre en poudre, miel, fruits, sirop d'érable, crème de marron, chocolat... selon vos goûts

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR 2 PORTIONS (50 g)	% AR
ÉNERGIE	35 kcal	17 kcal	1 %
PROTÉINES	4 g	2 g	4 %
GLUCIDES	21 g	11 g	4 %
SUCRES	4 g	2 g	2 %
LIPIDES	2 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	6 %
SODIUM	5308 mg	2654 mg	111 %