



PANCAKES PROTÉINÉS AVOINE BANANE 2

Faites le plein de protéines avec ces pancakes à base d'œufs, d'avoine, de lait et de protéines en poudre. Un excellent petit-déjeuner après une séance d'entraînement, à déguster avec du beurre d'oléagineux et un fruit.

 10 minutes 15 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 banane (150 g)
- 80 grammes d'avoine, crue
- 2 unités moyennes (M) d'œuf, cru (116 g)
- 2 c. à soupe (30 g) de lait frais demi-écrémé (ou de lait dé lactosé, eau ou boisson végétale de votre choix)
- 10 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 1 pincée de cannelle, poudre
- 2 unités d'œuf, blanc (blanc d'œuf), cru (64 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Passez la banane, l'avoine, les œufs, le lait, la levure chimique, la cannelle dans un mélangeur pendant 1 à 2 minutes jusqu'à consistance lisse. Vérifiez que les flocons d'avoine sont bien mixés, sinon, mixez encore une minute.
- 2° Faites chauffer un filet d'huile de coco dans une poêle. Versez 2-3 ronds de pâte en laissant un peu d'espace entre chacun pour étaler. Faites cuire 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que des bulles commencent à apparaître à la surface et que le dessous soit doré. Retournez et cuisez encore une minute jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits. Transférez dans un four chaud et répétez avec le reste de pâte. Servez en piles avec une noisette de beurre ou un peu de beurre d'oléagineux, et un filet de sirop d'érable ou de sirop batterie.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (218 g)	% AR
ÉNERGIE	144 kcal	313 kcal	16 %
LIPIDES	4 g	8 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
CHOLESTÉROL	93 mg	202 mg	67 %
SODIUM	383 mg	835 mg	35 %
GLUCIDES	18 g	40 g	13 %
SUCRES	6 g	13 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	27 %
PROTÉINES	8 g	18 g	—