



PANCAKE PROTÉINÉS AUX PETITS SUISSES

Les petits-suissees ou le fromage blanc dans les recettes de pancakes apporte pas mal de moelleux. Dans cette recette de pancakes protéinés on arrive sans soucis à allier protéines, plaisir et moelleux ! Environ 8 pancakes, soit 4 par personne.

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 100 g de fromage frais type petit suisse, nature, 4% MG environ
- 25 grammes de lait en poudre, écrémé
- 2 gros oeufs (146 g)
- 1 cuillère à soupe de miel
- 60 grammes de farine de blé tendre ou froment T80
- 2 pincées de levure chimique ou Poudre à lever

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, mélanger les œufs, le miel et les petits-suissees.
- 2° Ajouter ensuite la farine et la levure. Bien mélanger l'ensemble jusqu'à ne plus avoir de grumeaux.
- 3° Dans une poêle chaude, verser un peu de pâte sans l'étaler. Laisser cuire sur feu doux 1 petite minute puis retourner afin de cuire l'autre côté.
- 4° Une fois cuit des deux cotés, retirer le(s) pancake(s) de la poêle et renouveler l'opération.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (170 g)	% AR
ÉNERGIE	186 kcal	316 kcal	16 %
LIPIDES	5 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	16 %
CHOLESTÉROL	150 mg	254 mg	85 %
SODIUM	426 mg	725 mg	30 %
GLUCIDES	23 g	39 g	13 %
SUCRES	10 g	16 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
PROTÉINES	12 g	21 g	—