



PANCAKES BANANES CACAHUÈTE

Une recette expresse de pancakes healthy.

 5 minutes 10 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 grandes bananes
- 3 oeufs
- 150 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 sachet moyen de levure chimique
- 500 ml de lait d'amandes non sucré
- 150 grammes de farine de blé complet
- 15 grammes de beurre de cacahuète [1 C. à soupe]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez tout les ingrédients en commençant par les ingrédients secs, puis les oeufs et le lait.
- 2° Étalez de la pâte dans une poêle à pancakes. Faites cuire de chaque côté.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (381 g)	% AR
ÉNERGIE	124 kcal	473 kcal	24 %
PROTÉINES	5 g	18 g	36 %
GLUCIDES	22 g	83 g	32 %
SUCRES	6 g	23 g	26 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	38 %
SODIUM	207 mg	788 mg	33 %