

PANCAKES DE SARRASIN

 10 minutes 25 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de farine de sarrasin
- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 80 grammes de boisson végétale amande sans sucre ajouté
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Commencez par casser les oeufs en séparant les blancs des jaunes, vous pouvez les réserver dans un bol en attendant.
- 2° Dans un blender mélanger tous le reste des ingrédients. Mixez les ingrédients jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- 3° Montez les blancs en neige que vous avait mis de côté avec un batteur électrique ou bien à la main pour les plus courageux :). Ajoutez délicatement les blancs en neige à la préparation à l'aide d'une spatule.
- 4° Faites cuire dans une poêle chaude légèrement huilée si besoin, les pancakes pendant 3 à 4 minutes en tout. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (55 g)	% AR
ÉNERGIE	123 kcal	68 kcal	3 %
PROTÉINES	6 g	3 g	7 %
GLUCIDES	16 g	9 g	3 %
SUCRES	6 g	3 g	3 %
LIPIDES	4 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	329 mg	181 mg	8 %