



PANCAKES PROTÉINÉS

 10.2 portions

INGRÉDIENTS

- 3 oeufs
- 30 grammes de purée de cacahuètes nature, sans sucre **ou** 30 grammes de purée d'amandes
- 100 grammes de boisson à l'amande **ou** 100 grammes de boisson au soja, nature
- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T80 **ou** 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T110
- 1/2 sachet de levure chimique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
- 2° Faites cuire 2 à 3 minutes dans une poêle chaque pancakes.
- 3° Vous pouvez ajoutez un peu de sirop de fleurs de coco, de purée d'oléagineux, de compote sans sucre ou bien du miel.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [39 g]	% AR
ÉNERGIE	196 kcal	77 kcal	4 %
PROTÉINES	9 g	4 g	7 %
GLUCIDES	21 g	8 g	3 %
SUCRES	1 g	0 g	1 %
LIPIDES	9 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	3 %
SODIUM	688 mg	268 mg	11 %