

Pour 1/2 des pancakes :



Pancake rapide



@mydiet_moussier

Ingédients

- 90 g de farine
- 100 ml de lait
- 1 oeuf
- 20 g de sucre complet
- 1 càc de levure chimique

Préparation

- ❶ Dans un saladier, versez la farine, la levure chimique le sucre et mélangez.
- ❷ Faites un puit et y casser l'œuf, mélangez en rajoutant progressivement le lait.
- ❸ Faites chauffer vos pancakes dans un appareil à pancakes ou dans une poêle bien chaude (que vous pouvez huiler avec de l'huile de coco).

Manger équilibré

Vous pouvez manger une part ces pancakes pour :

Le petit déjeuner :

Vous pouvez manger la moitié des pancakes obtenu. Accompagnez vos pancakes d'un fruit pour un petit déjeuner équilibré.

Collation : Vous savez que vous avez le droit de manger la moitié des pancakes, répartissez les comme vous le voulez pour en avoir pour vos collations sans dépasser vos besoins. Vous pouvez également en manger un peu plus en déduisant les macros dans un autre repas de la journée.

Variation : Vous pouvez faire des mini pancakes fourrés ou non (ex : rondelle de banane recouverte de pancake, faire des grands pancakes fourrés ...). Vous pouvez vous faire un bol de mini pancakes avec des fruits. Réalisez des brochettes de mini pancakes avec des morceaux de fruits Faire des sandwichs avec deux pancakes (garni de beurre de cacahuète et banane , un régale) ...