

Pour 2 pancakes :



Pancake jambon mozza



@ysalinediet

Ingrédients

- 130 g de farine semi complète
- 2 oeufs
- 1 càc de levure chimique
- 160 ml de lait
- 1 pincée de sel
- 5 tranche de jambon
- 5 tranche de mozza (ronde)

Préparation

- ① Mélangez les oeufs avec le lait.
- ② Ajoutez la farine et la levure, la pincée de sel mélangez.
- ③ Découpez le jambon à la même taille que vos tranches de mozza ronde
- ④ Mettez sur une petite poêle, une petite louche de pâte à pancake, ajoutez la mozzarella et le jambon et remettez une petite louche de pâte à Pancake.
- ⑤ Dorez des deux côtés. Et recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.

Manger équilibré

Quantité : 3 pancakes (poêle de 14cm de diamètre)

Portion : 1 pancake (2 si plus petit)

Accompagnement : une portion de **légumes** (soupe, salade composée avec vinaigrette, poêlé de légumes)

Variété : Vous pouvez mettre les **protéines** et **fromage** que vous voulez dedans. Voici quelques idées :

- **Jambon cheddar**
- **Jambon, tomate, Mozzarella**
- **Dès de jambon, champignon, emmental**
- **Saumon, emmental**
- **Saumon, chèvre, miel, noix**
- **Lardon, Chorizo, oignons, cheddar**

...

Dessert : Un fruit