



Pan cakes

POUR UN PETIT-DÉJEUNER SAVOUREUX
ET SAIN AVEC UN APPOINT
EN PROTÉINES

POUR DÉMARRER LA JOURNÉE
DU BON PIED !

Ingrédients

pour 2 à 3 personnes

- 2 œufs
- 1 yaourt
- 3 càs de compote sans sucre ajouté (fruits de votre choix)
- 3 càs de farine (sarrasin pour un index glycémique plus bas que le blé)
- parfum au choix : fleur d'oranger, extrait de vanille, cacao, rhum...



Préparation

1. Battre les œufs dans un saladier.
2. Ajouter le yaourt et fouetter.
3. Ajouter la farine puis la compote et le parfum.
4. Dans une crêpière, faire fondre une noisette de beurre ou de l'huile de coco et verser la préparation pour réaliser des pancakes.
5. Cuire de chaque côté.
6. Vous pouvez déguster ces pancakes nature, avec un fruit frais ou nappé d'un peu de miel ou confiture ou faire fondre dessus un carré de chocolat en fin de cuisson.

Notes

Pour des pancakes sans gluten et sans lait de vache, utilisez de la farine de sarrasin et un yaourt de chèvre ou de brebis ou végétal.

