

Pancakes diet'



20 minutes



75/pancake



12 pancakes
environ



Peu calorique
Sans lactose

Ingrédients



150g de farine complète



250ml de boisson avoine



1 càs de sucre complet



1/2 sachet de levure



1 Oeuf

Étapes

Avec un fouet, bien mélanger tous les ingrédients afin d'obtenir une belle pâte bien lisse

Dans une poêle bien chaude légèrement huilée, faire 3 petits ronds de pâte
(une crêpière électrique est encore plus pratique)

Laisser cuire jusqu'à ce que des bulles se forment et retourner les pancakes pour cuire rapidement de l'autre côté

Conservation : 3 jours dans une boîte hermétique au frais

Astuce : Remplacer une partie de la farine par des flocons d'avoine. Vos pancakes seront plus rassasians.