

50 Kcal

Pancakes à la farine complète

→ 50 Kcal pour 1 pancake nature

INGREDIENTS :

- 2 œufs
- 1 blanc d'œuf
- 1 càs de beurre fondu
- 250 ml de lait
- 100 g de farine blanche
- 100g de farine complète
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 càc de levure chimique
- 1 càc d'extrait de vanille

- ✓ 20 pancakes
- ✓ 10 min de préparation
- ✓ 20 min de cuisson



INSTRUCTIONS :

1. Mélanger les deux œufs entiers avec le sucre, le beurre, l'extrait de vanille et le lait.
2. Ajouter la farine et la levure chimique, bien mélanger
3. Laisser reposer 30 minutes (ou pas si vous n'avez vraiment pas le temps)
4. Monter le blanc en neige et l'incorporer délicatement à la préparation.
5. Cuire les pancakes dans une poêle chaude et légèrement huilée/beurrée
6. À déguster tiède ou froid avec les toppings de votre choix (sirop d'érable, chocolat, banane, myrtilles, sucre, yaourt..)