

Pancake au chanvre



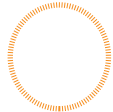
naturinov

Petit-déjeuner • Collation

Temps de préparation

10 minutes

Temps de cuisson



Nombre de couverts

4 pers.

Recommandé pour :

Les sportifs
Les personnes actives
Les végétariens

Ingrédients

Instructions

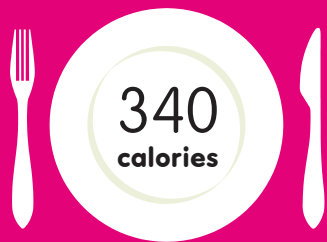
1 tasse de graines de chanvre Natur'Inov
3 c.à.s. d'huile de graine de chanvre
1 tasse de farine de blé
1 tasse de yaourt nature
1 tasse de lait végétal
2 oeufs
Sel

Pour le dressage :
sirop d'agave
myrtilles

Cranberries au jus de pomme Natur'Inov

Mélangez dans un bol la farine, les graines de chanvre et le sel. Battez les oeufs, le yaourt, le lait et l'huile de chanvre. Versez le mélange dans les ingrédients secs. Utilisez un mélangeur pour lisser le tout. Graissez une poêle anti adhésive d'huile d'olive et versez la quantité suffisante pour chaque pancake. Quand elles feront des bulles, retourner et cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajoutez ensuite le sirop d'agave, les myrtilles et les cranberries au jus de pomme Natur'Inov.

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



340 calories

15,4 gr de lipides
16 gr de protéines
28,6 gr de glucides
12,8 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Riche en oméga 3 et 6
Riche en fibre
Fer

Allergènes : lactose, oeufs, gluten

Pancake au chanvre



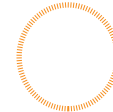
naturinov

Petit-déjeuner • Collation

Temps de préparation

10 minutes

Temps de cuisson



Nombre de couverts

4 pers.

Recommandé pour :

Les sportifs
Les personnes actives
Les végétariens

Ingrédients

Instructions

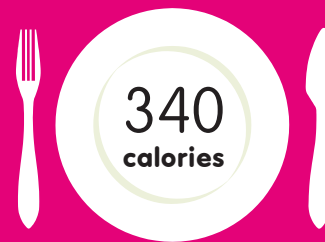
1 tasse de graines de chanvre Natur'Inov
3 c.à.s. d'huile de graine de chanvre
1 tasse de farine de blé
1 tasse de yaourt nature
1 tasse de lait végétal
2 oeufs
Sel

Pour le dressage :
sirop d'agave
myrtilles

Cranberries au jus de pomme Natur'Inov

Mélangez dans un bol la farine, les graines de chanvre et le sel. Battez les oeufs, le yaourt, le lait et l'huile de chanvre. Versez le mélange dans les ingrédients secs. Utilisez un mélangeur pour lisser le tout. Graissez une poêle anti adhésive d'huile d'olive et versez la quantité suffisante pour chaque pancake. Quand elles feront des bulles, retourner et cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajoutez ensuite le sirop d'agave, les myrtilles et les cranberries au jus de pomme Natur'Inov.

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



340 calories

15,4 gr de lipides
16 gr de protéines
28,6 gr de glucides
12,8 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Riche en oméga 3 et 6
Riche en fibre
Fer

Allergènes : lactose, oeufs, gluten