

Pancakes tibétain Natur'Inov



Pancakes

Temps de
préparation

10 min.

Temps de repos

15 min.

Nombre de
pancakes

8

Recommandé pour :

Personnes actives
Sportifs

Ingrédients

1 oeuf
20g de beurre
150ml de lait de soja
100g de farine complète
16gr de bicarbonate de soude
1 cuillère à café d'arôme vanille
20g de mix mûres Natur'Inov
30g de mix tibétain Natur'Inov
Quelques canneberges adoucies au
jus de pommes Natur'Inov

Instructions

Battre l'oeuf et le lait ensemble jusqu'à ce que le mélange fasse des bulles.
Faire fondre le beurre et l'ajouter au reste de la pâte.
Dans un bol à part, mélanger la farine et le bicarbonate.
Ajouter la farine à l'appareil tout en mélangeant pour éviter les grumeaux.
Ajouter ensuite l'extrait de vanille.
Mixer ensemble les 2 mix Natur'Inov et ajouter les à la pâte.
Laisser reposer la pâte 15 minutes avant de cuire les pancakes à la poêle.

Informations nutritionnelles (pour 1 pancake)

77
calories

3,9 gr de lipides

3,5 gr de protéines

29,7 gr de glucides

1,6 gr de fibres

Micronutriments présents en plus
grandes quantités :

Fibres
Potassium

nutrition
by natur'inov