



Pancake à la farine d'avoine

Préparation

10 minutes

Cuisson

Quelques minutes

Résultat

1 portion petit-
déjeuner

Informations nutritionnelles

Energie	381 kcal
Gucides	56,8 g
dont Sucres	11,5g
Lipides	9,9g
dont AGS	2,1g

Les Ingrédients

65g de farine d'avoine
75mL de lait demi-écrémé
1 œuf
1 càs de sirop d'agave
1 càc de levure chimique

Séparer le blanc et le jaune d'œuf.

Dans le jaune d'œuf ajouter le sirop d'agave et la lait et mélanger. Ajouter ensuite la farine d'avoine et bien mélanger. Vous pouvez utiliser un mixeur si la farine ne se délaye pas correctement. Enfin ajouter la levure chimique

Monter le blanc en neige et l'incorporer délicatement à la préparation.

Préparer un poêle anti-adhésif. Lorsqu'elle est bien chaude, y verser une louche de pâte et cuire la première face, puis la seconde.