



👤 Laurianne Chignard Henneveu

📁 Diététicien · 44950290 5

☎ +33 6 17 67 85 45

✉ lchignard@gmail.com

📍 Nantes



PANCAKES SANS SUCRE AJOUTÉS

🍴 12 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de farine de blé tendre ou froment T55 (pour pains)
- 1 pot moyen de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés" (100 g)
- 100 grammes de lait d'amandes
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 5 grammes de levure chimique ou Poudre à lever

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients (au blender si vous le souhaitez)
- 2° cuire dans une petite poêle ou avec un appareil à crêpes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (38 g)	% AR
ÉNERGIE	182 kcal	69 kcal	3 %
PROTÉINES	8 g	3 g	6 %
GLUCIDES	30 g	11 g	4 %
SUCRES	3 g	1 g	1 %
LIPIDES	3 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	2 %
SODIUM	186 mg	71 mg	3 %