

Les pancakes

Ingrédients pour 15 pancakes (diamètre 6 à 7 cm) :

- 160 ml de lait demi-écrémé
- 150 g de farine semi-complète bio T80
- 1 oeuf
- Sel
- 25 g de skyr ou yaourt nature
- 45 g de compote de pomme sans sucres ajoutés
- ½ sachet de levure chimique
- 20 g de sucre moscobado ou rapadura



Recette :

- 1/ Séparer le blanc du jaune. Mettre un petit peu de sel dans le blanc et le monter en neige.
- 2/ Dans un récipient, mélanger le jaune d'œuf avec le sucre, la compote et le skyr. Puis ajouter la farine et la levure chimique. Mélanger.
- 3/ Verser ensuite petit à petit le lait.
- 4/ Ajouter délicatement avec une spatule le blanc monté en neige.
- 5/ Huiler légèrement la poêle avec un pinceau si besoin.
- 6/ Déposer un rond de pâte d'environ 6 à 7 cm et laisser cuire à feux doux environ 1 à 2 minutes sur chaque face.

Retrouver la vidéo sur www.diet-and-coach.fr

Bonne dégustation !!!!

diet^{and}
coach