

PANCAKES COCO

Lundi 28 Août 2017

Il me restait de la crème de coco allégée et pour varier le petit déjeuner :



Pancakes coco : 8 parts et 2pp- 3 sp part part

- 80 g de farine
- 1/2 sachet de levure
- 1 œuf moyen*
- 100ml de crème de coco allégée
- 50 ml de lait écrémé *

-2 cuillères à café rases de coco en poudre

-1 cuillère à soupe de sucralose

-50 sprays d'huile

Mélanger la farine la levure et la poudre de coco

Rajouter l'œuf, la crème de coco, le lait, le sucralose et mélanger le tout au batteur électrique pour obtenir une pâte lisse

Huiler une poêle à blinis et verser une petite louche de pâte.

Cuire 2 minutes et retourner : 8 petites louches = 8 blinis

A manger tout de suite ou à garder au chaud

Quand j'huile mes poêles à crêpes, à blinis, j'essuie l'huile avec du papier absorbant. Une fine couche d'huile suffit à la cuisson

Ces blinis se congèlent très bien

S'il en reste après le petit déjeuner et si vous ne voulez pas les congeler : à garder au frais et à réchauffer dans le four

Pour le sucralose, c'est selon vos goûts : plus ou moins

Pour le petit déjeuner : thé noir sans sucre (0pp- 0sp) -2 pancakes coco (4pp- 6 sp) -2 petits suisses 0% (1pp- 1 sp)
.Total : 5pp- 7 sp

Vous pouvez rajouter un fruit (0pp- 0 sp) que je prends à 10 h et si ce n'est pas suffisant : 3 pancakes

Très bon début de semaine