

PANCAKES AU QUINOA ET A L'AVOINE

Dimanche 19 Septembre 2021

Petit déjeuner à IG assez bas dans une fourchette de 40

**Pancakes au quinoa et à l'avoine : 15 pancakes et 2 sp vert
-1 spl bleu -1 spv violet par unité.**

-60 g de farine d'avoine complète

-60 g de farine de quinoa

*-2 oeufs moyens**

-150 ml de lait d'amande sans sucre

-1 cuillerée à soupe d'huile de maïs

-40 g d'érythritol (édulcorant)

-1 cuillerée à café de levure chimique

Mélanger les deux farines et la levure dans un saladier.

Battre les oeufs en omelette, les verser dans le saladier et fouetter en rajoutant petit à petit le lait d'amande.

Rajouter l'huile de maïs et l'érythritol toujours en fouettant pour obtenir une pâte bien lisse à laisser reposer 1 heure.

Chauffer alors une poêle à pancakes antiadhésive légèrement huilée au pinceau et verser un peu de pâte. Quand les bulles apparaissent, retourner les pancakes et les laisser cuire 2 minutes.



Ces pancakes se congèlent très bien à plat.

L'érythritol est un édulcorant naturel mais qui sucre moins que le sucre avec seulement 20 calories pour 100 g. Chez WW et pour n'importe quelle quantité en grammes (100 g et plus), c'est 0 sp.

L'ajout de l'huile de maïs apporte un petit goût de pop-corn.

Je n'ai pas comptabilisé l'huile de cuisson car il y en a très peu pour cuire les pancakes.

Pour le petit déjeuner : thé noir sans sucre (0 sp) -3 pancakes au quinoa et à l'avoine (6 sp vert ☐☐☐) -2 petits suisses 0% (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐)

Très bon dimanche☐

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.