

PANCAKES ORANGE CHOCOLAT

Dimanche 23 Février 2020

La note sucrée du dimanche :

***Pancakes orange chocolat : 10 pancakes et 2sp
par part vert bleu violet ☐☐☐***

-100

g de farine

-1/2

cuillerée à café de levure alsacienne

-2

*œufs moyens **

-150

*ml de lait écrémé **

-2

cuillerées à café de sugarly (sucralose)

-1

*orange non traitée **

-17

g de palets de chocolat noir (10 palets)

-25

sprays d'huile isio 4

Mélanger

ensemble la farine, la levure et le sugarly

Délayer

avec le lait puis rajouter les œufs et les zestes d'orange

Bien

fouetter et laisser reposer 30 minutes au frais

Chauffer

une poêle à pancakes, huiler légèrement et cuire chaque pancake en rajoutant un palet de chocolat en retournant le pancake, palet qui va fondre à la chaleur

Déposer

les pancakes dans un plat et les saupoudrer du restant de zestes d'orange

Les

servir tièdes



Si

vous les préparez en avance, vous pouvez les réchauffer dans le four

Des

grumeaux ! Un coup de mixer plongeant et la pâte est prête, bien lisse

Pas

de palets de chocolat ! Râper du chocolat noir pour la pâtisserie

Pour

le repas du soir : potage cresson courgette + 50 g de pomme de terre

mixé avec 50 g de skyr 0% (2 sp vert □-1 spl bleu □-

0spv violet □) -2 tranches de jambon de dinde (2sp vert □

-0 spl bleu□

-0 spv violet□) -épinards (0sp vert bleu violet □□□)

-3 pancakes orange chocolat (6sp vert bleu violet □□□).

Total : 10sp vert □ -7spl bleu□- 6spv violet □

Très belle journée à vous toutes et tous

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr***

Tous droits réservés