

# PANCAKES SARRASIN POMME CANNELLE

Dimanche 10 Avril 2022

*Pour le petit déjeuner ou une pause 16 h :*

**Pancakes sarrasin pomme cannelle : 12 unités et 2 sp vert bleu violet – 2 psp par unité**

*150 g de farine de sarrasin : 15 sp vert bleu violet – 15 psp*

*-6 g de levure chimique : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-2 œufs moyens\* : 5 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

*-100 g de compote de pommes maison sans sucre ajouté\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-150 ml de lait écrémé : 2 sp vert bleu violet – 2 psp*

*-2 cuillères à café d'huile de tournesol : 2 sp vert bleu violet – 2 psp*

*-2 cuillères à soupe de xylitol : 3 sp vert bleu violet – 3 psp*

*-1 cuillère à café de cannelle en poudre*

*Mettre dans un saladier la farine et la levure. Mélanger.*

*Rajouter les œufs et commencer à fouetter en rajoutant le lait froid puis la compote de pommes, le xylitol et la cannelle pour obtenir une pâte fluide un peu épaisse.*

*Laisser reposer 1 heure au frais.*

*Au bout d'une heure, cuire dans une poêle à pancakes huilée au*

*pinceau les pancakes recto verso.*



*A garder au frais ou à congeler si vous en avez trop.*

*Pour éviter les grumeaux dans la pâte, je finis de fouetter avec un mixeur plongeant.*

*Pour la compote je prends des reinettes du Canada dont c'est pratiquement la fin de saison mais j'en congèle par petits pots de 100 g pour en avoir toujours hors saison.*

*Pour le petit déjeuner : thé noir sans sucre (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – 1 œuf dur (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 2 pancakes sarrasin pomme cannelle (4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□) – 100 g de skyr 0%\*(1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 7 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□*

*Tenez bien compte de vos choix alimentaires pour calculer vos propres perso points psp□*

*Très bon dimanche*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou.fr**

**Tous droits réservés**