

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