

# 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.**