

PANCAKES DOUCEUR SANS SUCRE - IG BAS

Ingrédients

- 60 g de farine de patate douce ;
- 20 g de farine d'amande ;
- 60 gr de compote de pommes ;
- 1 oeufs ;
- 2 c.à c. de levure chimique ;
- 1/2 c.à c. d'huile de coco



Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients
2. Chauffer une poêle avec l'huile de coco.
3. Versez une louche de pâte et étalez-la dans la poêle.
4. Dès que le premier côté de la pâte a figé, retournez-la pour cuire l'autre côté.

Macronutriments

410 calories,
P : 21 g, G : 61g, L : 8 g