

Pancakes à l'abricot



INGREDIENTS

- 1 œuf
- 1 càs de fromage blanc maigre
- 2 càs de farine complète
- 1 càc de levure chimique
- Arôme vanille
- 2 abricots

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 234 kcal

P : 13 g

L : 6 g

G : 32 g

Fibres : 2.2 g

Sel : 0.3 g

PREPARATION

1. Faire la pâte à pancake en mélangeant l'œuf, la farine, le fromage blanc, la vanille et la levure chimique, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
2. Couper les abricots en petits quartiers.
3. Enrober les quartiers d'abricots de pâtes à pancakes.
4. Les faire cuire dans une poêle anti-adhésive et les laisser dorer de chaque côté.
5. Déguster chaud ou froid!
6. Privilégier les ingrédients frais, bio et de saison. D'autres fruits peuvent être utilisés en fonction de la saison.
7. Ces pancakes peuvent être consommés en guise de déjeuner.
8. Si vous les consommez en collation, il est préférable de diviser la portion en 2.



Recette testée et approuvée par Florence Thiry, diététicienne à l'hôpital de Libramont.

