

PANCAKES SKYR ET PÉPITES IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- 🕒 Temps de préparation : 10 min
- 🔥 Temps de cuisson : 10 min
- ⌚ Temps de repos : 30 min
- 👤 Pour 4/5 pancakes

INGRÉDIENTS

- 75 g de farine IG bas (pour moi : moitié petit épeautre et moitié avoine)
- 1 càc de levure chimique
- 1 œuf
- extrait de vanille (3 gouttes)
- 125 g de skyr
- 50 ml de boisson végétale d'avoine SSA (ou autre boisson végétale)
- 1 poignée de pépites de chocolat noir à 70% de cacao
- 1 peu d'huile de coco pour la cuisson

PRÉPARATION

Mélangez la farine et la levure chimique et faites un puit au centre en rajoutant le reste des ingrédients.

Bien mélanger

Laissez reposer 30 minutes

Dans une poêle préalablement huilée avec de l'huile de coco, formez les pancakes et les cuire à feu moyen. Les retourner à mi-cuisson.

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie