



INGRÉDIENTS

Une préparation pour pancakes IG bas



3 oeufs

300ml de lait



3 c.à.s d'huile



Toppings au choix : du miel d'acacia (IG bas),
un peu de yaourt et des fruits

Un **emporte-pièce** en forme de cœur ou un **couteau** (pour les couper après la cuisson)

RECETTE

1. Préparer la pâte à pancakes comme indiqué sur le paquet : **versez la préparation dans un saladier.**
 2. Ajoutez-y les **oeufs**, le lait et l'**huile**. **Mélangez** pour obtenir une **pâte homogène**.
 3. Selon la méthode de votre choix, **faites cuire vos pancakes** en forme de cœur. Retournez-les quand de petites bulles se forment à leur surface.
 4. Quand ils sont cuits, **empilez-les** et **ajoutez les toppings** de votre choix.

*par rapport à la moyenne du marché



IG BAS



-30% DE SUCRES*



RICHE EN PROTÉINES*