

PANCAKES PROTÉINÉS

- ▶ 1 dose de whey (parfum de votre choix)
- ▶ 1 c. à café de stevia
- ▶ 1 c. à café de levure chimique
- ▶ 75 ml de lait végétal (soja, riz, amande ...) ou animal
- ▶ 50g de flocons d'avoine
- ▶ 1 blanc d'œuf
- ▶ 1 œuf entier
- ▶ Des fruits, graines, baies, sirop 0% pour le topping

Mélanger la whey et les flocons d'avoine dans un saladier, ajouter la stevia et la levure chimique. Bien mélanger.
Ajouter les œufs et le lait, mélanger à nouveau.

Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive.
Déposer un petit tas de pâte et laisser cuire 1-2 minutes de chaque côté.

Accompagnez vos pancakes selon vos goûts et régalez-vous !

