



Pancakes légers



PORTIONS
4 personnes



PREPARATION
5 minutes



CUISSON
10 minutes

Ingédients

- 2 oeufs
- 150g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 180 ml de lait demi-écrémé
- Vanille liquide

Préparation

- Mélanger les oeufs, (le sucre) la farine et la levure
- Ajoutez le lait petit à petit et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène
- Ajouter l'arôme de vanille

Le conseil de la Diet'

- Si vous aimez mettre de la garniture sucrée sur vos pancakes, je ne vous conseille pas de mettre du sucre.
- Pensez aux fruits ou à la compote pour ajouter une touche sucrée sans excès
- Pour une version sans lactose remplacez par de la boissons végétale sans sucre ajoutée.

Notes :
