



### Pancakes Allégés

⌚ 00:45 ⌚ 00:30 ⌚ 15:00

#### Description

Pour bien commencer la journée, rien de tel que des pancakes Allégés à la farine d'avoine bio

#### Allergènes :

Régimes : Sans sucre Sans viande



#### Ingédients

3 carottes  
1 oignon  
2 cuillière de lait  
400gr de pâtes

#### Étapes

1. Dans un saladier ajouter la farine et le sel
2. Mélanger de façon homogène
3. Séparer le blanc du jaune des oeufs
4. Incorporer le blanc d'œuf à la préparation
5. Ajouter progressivement le lait jusqu'à obtenir une pâte homogène
6. Laisser reposer 1h
7. Bon appétit !

#### Avis

Véronique Delcourt "12 Sep 2022 (17:38)"

4

Super plat j'ai adoré

Véronique Delcourt "12 Sep 2022 (17:38)"

4

Super plat j'ai adoré