



## Pancakes Allégés

 00:30  00:15  01:00

### Description

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

**Allergènes :** Noix

**Régimes :** Sans sucre

Sans viande

---

## Ingrédients

Farine d'avoine bio - 250 gr  
Sel (une pincée)  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge  
Lait d'avoine 1/2 litre  
2 oeufs

## 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

---

Jean Paul "10 Janv 2022 (17:22)"

4

Super recette les petits potes

---

*Sandrine Coupart*

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Suspendisse facilisis vel est vel porttitor. Suspendisse facilisis vel est vel porttitor. Duis et sodales mi.

## LINKS

[Accueil](#)

[Recette](#)

[Contact](#)

[Mentions légales](#)

[Politique de confidentialité](#)

Copyright © Sandrine Coupart -2023