




PANCAKES AUX FLOCONS D'AVOINE



 5 min

 15 min

 300 kcal/pancake

Ingrédients pour 3 grands pancakes

- * 1 œuf
- * 400 ml de lait demi-écrémé
- * 180 g de flocons d'avoine



- Dans un récipient, battez l'œuf en omelette puis ajoutez les flocons d'avoine et le lait. Mélangez bien.
- Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile pour que les pancakes n'accrochent pas. Versez une louche de pâte sans l'étaler.
- Faites cuire jusqu'à l'apparition de petites bulles sur le dessus puis retournez le pancake et poursuivez la cuisson 2 minutes.
- Retirez du feu et dégustez tout de suite avec l'accompagnement de votre choix.

Info Aliment



LES FLOCONS D'AVOINE sont constitués de fibres insolubles ayant une action bénéfique sur le transit. Ces glucides, à index glycémique bas, sont lentement absorbés par l'organisme, ce qui accroît la sensation de satiété; l'idéal dans le cadre d'un régime. Les flocons d'avoine peuvent être consommés le matin avec des morceaux de fruits frais, des amandes ou noisettes, et des cranberries. Cette création maison est moins sucrée et moins calorique que les céréales classiques du commerce!