

PANCAKES

Énergie	kcal	358
Lipides	g	35,9
Glucides	g	1,2 (1 part)
Protéines	g	7,7



pour 1,2 g de glucides / 1 part de glucides

INGRÉDIENTS*	KetoCal® 4:1 poudre Neutre	g	26
	Beurre	g	8
	Œuf battu	g	30
	Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	8
	Huile	mL	5
	Eau	mL	4

ou plus



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **10 min.**



Portion **3 pancakes**
desserts

PANCAKES

- Faire fondre le beurre, ajouter les œufs, la crème fraîche, l'huile, et bien mélanger.
- Dissoudre **KetoCal® 4:1** dans l'eau, puis ajouter le à la préparation.
- Mettre une goutte d'huile dans une poêle anti-adhésive puis verser 1/3 du mélange. Chauffer à feu moyen jusqu'à obtenir une couleur dorée. Répéter l'opération 2 autres fois.

