

# Pancakes aux fruits



Pour 6 pancakes • Facile • Préparation 5 mn • Cuisson 12 mn



## Ingrédients

- ✓ 20 g de beurre fondu
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
- ✓ 1 c. à café d'essence de vanille
- ✓ 125 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 2 c. à café de sucre en poudre
- ✓ Huile de cuisson
- ✓ Fruits frais ou surgelés au choix : framboises, fraises, ou myrtilles

## Préparation

Mélanger le beurre fondu, le **SNO-PRO Loprofin** et l'essence de vanille.

Placer la **Farine Loprofin** et le sucre en poudre dans un grand bol. Y incorporer graduellement le mélange **SNO-PRO Loprofin**, le beurre et l'essence de vanille jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

Préchauffer une poêle antiadhésive et l'huiler très légèrement.

Mettre un peu de pâte dans la poêle et façonner rapidement un cercle (environ 6 cm de diamètre).

Faire cuire à feu moyen pendant 1 mn, jusqu'à ce que de petites bulles se forment sur la surface. Retourner le pancake et cuire l'autre face, jusqu'à obtenir une coloration dorée, garder au chaud.

Répéter l'opération avec le reste de la pâte.

Servir les pancakes accompagnés de fruits.



Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	135 kcal	0,17 g	6 mg	8 mg	2 mg	12 mg	10 mg	4 mg
		1/3 part	1/3 part	Nbre de part négligeable	1/4 part	2/5 part		

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les fruits en garniture.

## Desserts