

RECETTE KETO : THE 4 PANCAKES

DÉGUSTATION :

La recette idéale pour le petit déjeuner keto !

TEMPS :

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 10 minutes

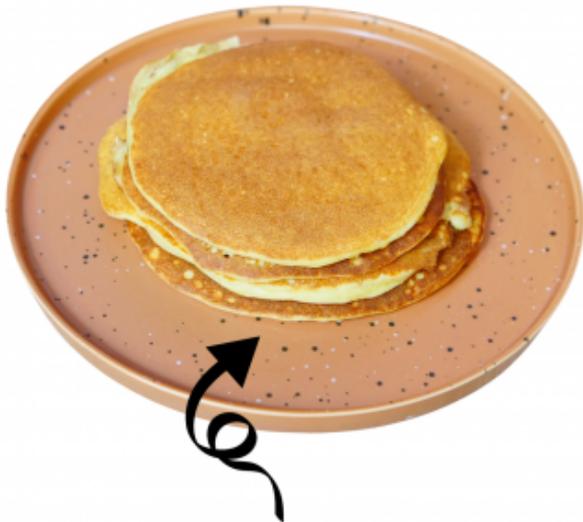
PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

FARINE D'AMANDES

NB :

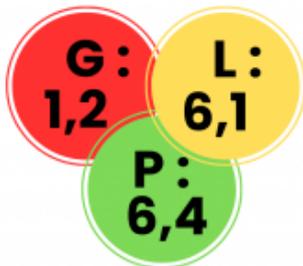
Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec **la table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**



Les 4 Pancakes fantastiques !

Pour 1 Pancake : :



Ingredients :

Pour 4 Pancakes

- 2 œufs
 - 60 g de fromage frais
 - 2 càs de **farine d'amande**
- Délices Low Carb***
- 1 càs de levure chimique

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Les 4 Pancakes fantastiques !

Pour 4 pancakes

Étapes :

1. Dans un saladier, réunir tous les ingrédients
2. Passez au mixeur
3. Dans une poêle préchauffée à feu moyen, disposez une petite louche de pâte bien au centre en réalisant une petite crêpe épaisse
4. Faite chauffer le pancake de chaque côté quelques minutes
5. A réaliser 4 x jusqu'à utilisation totale de la pâte.
6. C'est prêt !

MY
KETO
HELP