

Pancake

Dolce

livello ■ □ □ □



1 Port.



15 min



Ingredienti per 1 porzione

20 g	di Fresubin® Protein POWDER
60 g	di farina di frumento
4 g	di lievito in polvere
1 cucchiaino	di zucchero
80 ml	di latte
1	uovo
1 cucchiaio	di olio di colza

Valori nutrizionali per porzione

Energie.....	510 kcal
Protéines.....	32,8
Glucides.....	51,4
Lipides.....	18,7



Preparazione

1. Mescolare Fresubin® Protein POWDER, la farina, il lievito in polvere, il sale e zucchero a piacere.
2. Versare sul composto l'uovo e il latte e mescolare fino a ottenere un impasto liscio.
3. Scaldare un po' di olio di colza in una padella.
4. Trasferire una piccola porzione dell'impasto nella padella. Cuocere i pancake a fuoco medio da entrambi i lati fino a farli diventare dorati.

CONSEIL

Infine, cospargete con un po' di zucchero a velo o irrorate con lo sciroppo d'acero.