



# Pancakes



## Ingrédients pour 1 portion

20 g	Fresubin® Protein POWDER
60 g	farine
4 g	poudre à lever
1 c. à c.	sucre
80 ml	lait
1	oeuf
1 c. à s.	huile de tournesol

## Valeurs nutritives par portion

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



1. Mélanger Fresubin® Protein POWDER, la farine, la poudre à lever, le sel et du sucre à volonté.
2. Ajoutez l'oeuf et le lait et mélangez le tout jusqu'à ce que le tout soit homogène.
3. Faites chauffer un peu d'huile de tournesol dans une casserole.
4. Versez une petite portion de pâte dans la casserole. Faites frire les crêpes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.

### CONSEIL

A la fin, saupoudrer d'un peu de sucre en poudre ou arroser de sirop d'érable.