

Pancakes pomme-chocolat

⌚ 25 minutes 👤 2 📊 Facile

voir la recette en ligne



Préparation

01 Mélangez la farine et la levure chimique dans un bol. Ajoutez le Frebini® Energy Fibre Drink Chocolat et fouettez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Épluchez la pomme, retirez le trognon et coupez la chair en 6 rondelles.

02 Faites chauffer 2 cuillères à thé de margarine ou d'huile végétale dans une poêle antiadhésive et disposez-y trois rondelles de pomme en laissant suffisamment d'espace entre elles. Déposez 2 cuillères à soupe de pâte sur chaque rondelle de pomme afin que la pâte recouvre la pomme au centre et sur les côtés. Faites cuire les pancakes 3 à 4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Procédez de la même manière avec le reste de la pâte et des rondelles de pomme. Soyez créatifs et amusez-vous à décorer !

Ingrédients

Frebini Energy Fibre Drink Chocolat	1 bouteille
pomme	1
farine d'épeautre légère ou de farine de blé classique	125 g
levure chimique	1 c. à café
beurre ou d'huile végétale	4 c. à thé
fruits frais (décoration)	Een handvol

Produits utilisés



Frebini ENERGY Fibre Drink (chocolat)



Cuisiner et cuire peuvent réduire la teneur en vitamines et minéraux des produits Fresubin. Si vous avez des questions ou des préoccupations, veuillez consulter votre professionnel de santé. Les images présentées sont des suggestions de présentation et à titre illustratif uniquement. Les plats peuvent varier en raison des procédés de fabrication. Des allergènes peuvent être présents ; veuillez vérifier les étiquettes du produit et les ingrédients.

Fresubin est une nutrition destinée à des fins médicales. À utiliser uniquement sous contrôle médical, en cas de (risque de) dénutrition.