



# PANCAKE MOELLEUX AUX FLOCONS D'AVOINE ET SKYR

*Cette recette simple et saine vous permettra de réaliser de délicieux pancakes, parfaits pour un petit-déjeuner ou un brunch gourmand. Les blancs d'œufs montés en neige garantissent un moelleux incomparable.*



PREP TIME  
15 MIN



COOK TIME  
10 MIN



SERVINGS  
4 PERSONNES

## Ingrédients

- 50g de flocons d'avoine
- 200g de farine
- 2 cuillères à soupe de skyr
- 3 œufs, avec les blancs et les jaunes séparés
- 150ml de lait
- une poignée de fruits rouges
- Miel, sirop d'érable

## Instructions

1. Préparer la base : Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs (flocons d'avoine, farine). Incorporez ensuite le skyr, les 3 jaunes d'œufs et le lait. Fouettez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Monter les blancs : Dans un autre bol, battez les 3 blancs d'œufs en neige bien ferme. C'est le secret pour obtenir des pancakes légers.
3. Assembler la pâte : Incorporez délicatement les blancs en neige au premier mélange à l'aide d'une spatule. Soulevez la pâte doucement pour ne pas faire retomber les blancs.
4. Cuire les pancakes : Chauffez une poêle antiadhésive à feu doux. Versez une louche de pâte. Quand des bulles se forment à la surface, retournez le pancake et laissez-le dorer une minute sur l'autre face.
5. Servir : Dégustez les pancakes chauds, garnis de fruits frais de saison comme des framboises ou des fraises et si vous le souhaitez un filet de miel ou de sirop d'érable.

APPORTS NUTRITIONNELS  
314 KCAL  
13,6 G DE PROTÉINES

Smilla Monniez  
Dietéticienne