

Pancakes aux carottes

~Note: Se congèle sans garniture.

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 15 minutes

Portions: 2 portions (6 pancakes)

~Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

~Ingrédients pour la pâte

125 ml (½ tasse) de farine

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte

15 ml (1 c. à soupe) de sucre

1 pincée de cannelle

1 pincée de sel

125 ml (½ tasse) de lait écrémé

7,5 ml (½ c. à soupe) de beurre fondu

1 oeuf

125 ml (½ tasse) de carotte râpée

~Ingrédient pour la garniture

2 fraises émincées

80 ml (⅓ de tasse) de framboises

80 ml (⅓ de tasse) de bleuets

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées (moi, oublié)

30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

~Préparation

1) Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, le sucre, la cannelle et le sel.

2) Incorporer le lait, le beurre fondu et l'oeuf, puis remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

3) Ajouter la carotte râpée et remuer.

4) Dans une poêle, faire fondre un peu de beurre à feu doux-moyen. Verser environ 60 ml (¼ de tasse) de pâte par pancake. Cuire 1 minute. Retourner les pancakes et cuire 30 secondes.

5) Répartir les pancakes dans les assiettes. Garnir de fruits, de noix et de sirop d'érable.

source: Les plaisirs minceur de Caty vol.2 n°03 transcrit par Lexibule

<http://lesmilleetundelicedelexibule.blogspot.com/> Les mille et un délices de Lexibule