

Pancakes légers aux pommes



Ingrédients:

- 150 gr de fromage frais allégé type Philadelphia
- 2 œufs
- 20 gr de sucre en poudre
- 20 gr de farine
- 1 cc de levure chimique
- 1 cc d'huile
- 1 pincée sel
- 2 petites pommes ou une grosse pomme à cuire

Pour 6 pancakes / 3 points le pancake

La recette

- Eplucher les pommes, retirer le centre et couper les en morceaux pas trop épais.
- Dans un saladier écraser le fromage frais à la fourchette. Ajouter les œufs, le sucre et le sel, mélanger bien.
- Ajouter ensuite la farine et la levure, mélanger à nouveau jusqu'à obtenir une préparation fluide et homogène.
- Verser l'huile dans la poêle, l'étaler à l'aide d'un pinceau en silicone et faire chauffer. Une fois l'huile chaude verser une louche de pâte puis laisser cuire quelques minutes (attention ça peut aller vite). Retourner vos pancakes puis disposer des lamelles de pommes sur la pâte, laisser cuire puis retourner une nouvelle fois (côté pomme dans la poêle), poursuivre la cuisson à feu doux puis sortir de la poêle.
- Saupoudrer de sucre glace (facultatif) et laisser refroidir avant de déguster.