

MES BLANCS D'OEUVS COMME J'AIME !

### Astuce

Avez-vous déjà goûté à des pancakes salés? Ca vaut le détour...

Facile  5 pancakes

{ PANCAKES  
ROA BONS ! }



**Préparation :** 10 min **Calories :** 440 kcal  
114 kcal / 100 g

37g  
ROA nature



+

100ml  
eau ou lait

- 1 Mélangez 37 g de blancs d'oeufs liquides ROA avec 100 ml de lait écrémé ou d'eau.
- 2 Agitez ou mélangez vigoureusement jusqu'à ce que le mélange ait l'aspect d'une pâte à crêpes classique.
- 3 Versez la pâte dans une poêle anti-adhésive et faites cuire sur feu moyen (180-200 °C) jusqu'à ce qu'elle soit dorée des deux côtés (1 à 2 minutes de chaque côté, suivant l'épaisseur de la pâte).

Essayez différents diamètres épaisseurs et temps de cuisson, afin d'obtenir exactement les pancakes que vous préférez.

