

# Pancakes roses protéinés

6 pancakes – 3 portions

## Ingrédients

- 3 c. à soupe (45 ml) de mélange de 5 poudres de légumes et fruit Inuliflora «usages desserts»
- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 1 œuf, gros
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) de yogourt grec, nature
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile

## Préparation

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs : farine, poudre à pâte, sel et mélange de poudre Inuliflora.
2. Dans un autre grand bol, mélanger les ingrédients liquides : œuf, vanille, lait et yogourt grec.
3. Ajouter, en deux parties, le mélange sec au mélange liquide. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. Dans une grande poêle, à feu doux, ajouter l'huile et bien étendre. Verser environ 1/2 tasse de mélange à pancake et faire cuire 2 minutes de chaque côté. Servir avec la confiture de framboises et chia ou avec des fruits frais.



# Confiture framboises et chia

1/2 tasse de confiture

## Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de framboises fraîches ou surgelées
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de chia
- 2 c. à soupe (30 ml) de mélange de 5 poudres de légumes et fruit Inuliflora «usages desserts»
- 1 c. à thé (5 ml) de miel

## Préparation

1. Dans un petit bol allant au micro-ondes, cuire les framboises environ 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Les réduire en purée à l'aide d'une fourchette.
2. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger puis réfrigérer au moins 1 heure.
3. Utiliser sur du pain, des muffins ou des croissants ou ajouter à du yogourt nature.



Nos poudres de légumes et de fruit, déshydratés crus, conservent aux aliments leurs propriétés nutritionnelles.

**125 ml (environ 72 g) de légumes frais constituent une portion selon le Guide alimentaire canadien.**

# inuliflora

Ferme Robert Desmarais – [inuliflora.ca](https://www.inuliflora.ca)