

Galettes protéinées aux Baies de Goji

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 15 min

Les ingrédients

Pour 6 galettes

| | | |
|---|-------------------------------------|--|
|  Cacao cru en poudre Bio 20 g | 1 œuf | 20 grammes de protéines végétales au choix |
| 40 grammes de riz cuit | 2 cuillères à café de baies de Goji | 2 cuillères à café de graines de chia |
| 1 yaourt au soja | un peu de miel | |

La préparation

Étape 1

Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante.

Étape 2

Une fois le riz cuit, le mélanger avec tous les autres ingrédients.

Étape 3

Faire revenir dans une poêle, avec très peu de matières grasses, les galettes.

Étape 4

Servir avec un peu de miel.

Notre astuce

Vous pouvez tout à fait prendre ces pancakes au petit déjeuner avec des fruits coupés en morceaux dessus, c'est délicieux.