



PANNENKOEK BANAAN-CHOCOLADE

Heerlijk als ontbijt, met onze lekkere confituur of chocopasta



Ingrediënten: wit van ei en eidooier in poedervorm, tarwe gluten, melkeiwit (emulgator: lecithine [zonnebloem, soja]), tarwebloem, chocolade chips (sucrose, cacaopasta en -boter, emulgator: soja lecithine, coating: E904, natuurlijk vanille aroma) (6%), rijsmiddelen: natriumdifosfaat en natriumbicarbonaat (bevat tarwe), zout, banaan (0,2%), vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrine, aroma, zoetstof: sucralose.

Bereidingswijze:

Voeg de inhoud van het zakje bij 75ml water, mengen met een klopper tot u een homogene massa verkrijgt. Het geheel even laten rusten alvorens de pannenkoek in een anti-kleefpan langs beide kanten te bakken.

lignavita[®]
your shape, your secret ;-)

www.lignavita.com

VOEDINGSWAARDE		100g	Per portie (25g)	Vitamine A	(µg)	480	120
				Vitamine C	(mg)	48	12
Energetische waarde	kJ	1695	424	Vitamine E	(mg)	7,2	1,8
	kcal	402	101	Vitamine B1 / Thiamine	(mg)	0,7	0,17
Vetten	(g)	10,3	2,6	Vitamine B2 / Riboflavine	(mg)	0,8	0,21
waarvan verzadigd	(g)	3,6	0,9	Vitamine B3 / Niacine	(mg)	9,6	2,4
Koolhydraten	(g)	14,7	3,7	Vitamine B5 / panthotheenzuur	(mg)	3,6	0,9
waarvan suikers	(g)	4,3	1,1	Vitamine B6	(mg)	0,8	0,21
Voedingsvezels	(g)	1,1	0,27	Vitamine B8 / Biotine	(µg)	30	7,5
Eiwitten	(g)	62,2	15,5	Vitamine B9 / foliumzuur	(µg)	120	30
Zout	(g)	2,6	0,65	Vitamine B12	(µg)	1,5	0,38
Kalium	(mg)	394	99				
Calcium	(mg)	440	110				
Fosfor	(mg)	481	120				
Magnesium	(mg)	34	9				



CRÊPE BANANE-CHOCOLAT

Un délicieux petit-déjeuner, avec nos confitures succulents ou notre pâte à tartiner



Ingrédients: blanc et jaune d'**œuf** en poudre, gluten de **blé**, protéines de **lait** (émulsifiant: lécithine [tournesol, **soja**]), farine de **blé**, paillettes de chocolat (saccharose, pâte et beurre de cacao, émulsifiant: lécithine de **soja**, agent d'enrobage: E904, arôme naturel de vanille) (6%), poudres à lever: diphosphate de sodium et carbonate acide de sodium (contient: **blé**), sel, banane (0,2%), vitamines (C, B3, E, B5, B6, B2, B1, A, B9, B8, B12), maltodextrine, arôme, édulcorant: sucralose.

Mode préparatoire:

Vider le contenu du sachet dans un bol.

Rajouter doucement 110 ml d'eau froide tout en délayant avec un fouet jusqu'à parfaite dissolution. Laisser reposer 1 à 3 minutes

Faire cuire la crêpe à feu vif des deux côtés pendant 1 minute environ dans une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile.

lignavita[®]
your shape, your secret ;-)

www.lignavita.com

VALEURS NUTRITIONNELLES		100g	Par portion (25g)				
				Vitamine A	(µg)	480	120
				Vitamine C	(mg)	48	12
Valeurs énergétiques	kJ	1695	424	Vitamine E	(mg)	7,2	1,8
	kcal	402	101	Vitamine B1 / Thiamine	(mg)	0,7	0,17
Lipides	(g)	10,3	2,6	Vitamine B2 / Riboflavine	(mg)	0,8	0,21
dont acides gras saturés	(g)	3,6	0,9	Vitamine B3 / Niacine	(mg)	9,6	2,4
Glucides	(g)	14,7	3,7	Vitamine B5 / acide panthothénique	(mg)	3,6	0,9
dont sucres	(g)	4,3	1,1	Vitamine B6	(mg)	0,8	0,21
Fibres alimentaires	(g)	1,1	0,27	Vitamine B8 / Biotine	(µg)	30	7,5
Protéines	(g)	62,2	15,5	Vitamine B9 / acide folique	(µg)	120	30
Sel	(g)	2,6	0,65	Vitamine B12	(µg)	1,5	0,38
Potassium	(mg)	394	99				
Calcium	(mg)	440	110				
Phosphore	(mg)	481	120				
Magnésium	(mg)	34	9				