

Coconut Pancakes(4枚)

1枚分のカロリーと糖質量
145kcal 13.7g(7.4g)

【生地】

- ・卵 1個
- ・MCTオイル 大1
- ・ラカントホワイト 25g
- ・ココナッツパウダー 30g
- ・低糖質お菓子MIX粉 30g
- ・薄力粉 30g
- ・ベーキングパウダー 小1
- ・炭酸水 35cc



【作り方】

- ①フライパンを中火で加熱しておく。
- ②ボウルに卵とMCTオイルを入れ泡立て器で混ぜる。
- ③②にラカントホワイトを入れ泡立て器で混ぜる。
- ④③にココナッツパウダー、低糖質お菓子MIX粉、薄力粉を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ⑤④に炭酸水を入れ泡立て器で混ぜる。
- ⑥⑤を4等分にして①のフライパンで1枚ずつ4枚焼く。