

# Healthy Pancakes

## Ingredients

1 cup whole wheat flour  
1 cup buckwheat flour  
4 tsp. baking powder  
1/4 tsp. salt  
2 tbsp. brown sugar  
2 cups soy beverage or milk  
2 eggs, beaten



## Instructions

Mix together dry ingredients in a large bowl. In a separate bowl, beat the eggs and soy beverage or milk. Then, add the egg mixture to the flour mixture and stir just enough to get rid of most of the lumps.

Lightly spray a Teflon coated skillet with nonstick spray. Pour a large spoonful of batter for each pancake onto the skillet. Cook until pancakes form bubbles on top and edges are slightly browned, approximately 2 to 3 minutes. Then flip and cook another 2 to 3 minutes, until golden brown.

Serve with a bowl of fresh fruit.

# Crêpes santé

## Ingrédients

1 tasse farine de blé entier	2 c. à table cassonade
1 tasse farine de sarrasin	2 tasses boisson au soja ou lait
4 c. à thé poudre à pâte	2 œufs, battus
1/4 c. à thé sel	

## Directives

Mélanger tous les ingrédients secs dans un gros bol. Dans un autre bol, battre les œufs et la boisson au soja ou le lait. Ensuite, ajouter le mélange d'œufs au mélange de farine et remuer jusqu'à ce que la plupart des grumeaux soient défaits.

Pour préparer chaque crêpe, verser une grosse cuillerée du mélange dans une poêle à revêtement de téflon légèrement graissée au vaporisateur. Faire cuire jusqu'à ce que des bulles apparaissent sur le dessus et que les bords soient légèrement dorés, soit environ de 2 à 3 minutes. Ensuite, tourner et prolonger la cuisson pendant de 2 à 3 minutes, jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée.

Servir accompagnées d'un bol de fruits frais.

