

Carrot Cake Pancakes

Servings: 4 (2 pancakes each)

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 1 cup all-purpose flour
- 1 teaspoon baking powder
- ½ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon nutmeg
- ⅛ teaspoon ground ginger
- 1 large egg
- 1 tablespoon sugar
- 1 cup milk
- 1 teaspoon vanilla extract
- 2 cups grated carrots
- 2 tablespoons oil or melted butter, divided
- Optional: 2 tablespoons raisins

Instructions

STEP 1: In a medium bowl whisk together the flour, baking powder, baking soda, salt, cinnamon, nutmeg and ginger. In a large bowl, whisk together the egg, sugar, milk and vanilla. Stir in the carrots and raisins (if using).

STEP 2: Fold the dry ingredients into the carrot mixture. Stir gently until just combined, being careful not to overmix the batter.

STEP 3: Heat 1 tablespoon of butter or oil in a nonstick pan over medium heat. Scoop 2 tablespoons of the batter into the pan for each pancake. Cook until golden, about 2 minutes per side. Repeat with remaining batter, using remaining oil or butter as needed.



- **Did you know?** Carrots contain nutrients (vitamins A, C, K and fiber) that support your immune system, gut health, blood sugar levels, healthy skin and bones, and vision.
- **Shopping Tip:** Short on time? Pre-shredded carrots will work!



Per Serving: 260 Calories | 36g Carbs | 9g Sugar | 3g Fiber | 9g Fat (1g Sat Fat) | 7g Protein | 530mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Pancakes de purée de carotte

Portions : 4 (2 pancakes chacun)

Régime alimentaire : Végétarien

Ingrédients

- 1 tasse de farine tout usage
- 1 cuillère à café de levure chimique
- ½ cuillère à café de bicarbonate de soude
- ¼ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de cannelle moulue
- ¼ cuillère à café de noix de muscade
- ¼ de cuillère à café de gingembre moulu
- 1 gros œuf
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 tasse de lait
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 tasses de carottes râpées
- 2 cuillères à soupe d'huile ou de beurre fondu, à utiliser en plusieurs fois
- Optionnel : 2 cuillères à soupe de raisins secs

Instructions

ÉTAPE 1 : Dans un bol moyen, mélangez au fouet la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude, le sel, la cannelle, la muscade et le gingembre. Dans un grand bol, fouettez ensemble l'œuf, le sucre, le lait et la vanille. Incorporez les carottes et les raisins secs (si vous en utilisez).

ÉTAPE 2 : Incorporez les ingrédients secs au mélange de carottes. Mélangez délicatement jusqu'à ce que le tout soit homogène, en veillant à ne pas trop mélanger la pâte.

ÉTAPE 3 : Faites chauffer 1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Versez 2 cuillères à soupe de pâte dans la poêle pour chaque pancake. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 2 minutes de chaque côté. Répétez l'opération avec la pâte restante, en utilisant le reste de l'huile ou beurre si nécessaire.



- **Le saviez-vous ?** Les carottes contiennent des nutriments (vitamines A, C, K et fibres) qui renforcent votre système immunitaire, favorisent la santé intestinale, régulent la glycémie, contribuent à la santé de la peau et des os, et préservent la vue.
- **Conseil d'achat :** Vous manquez de temps ? Des carottes râpées feront l'affaire !



Par portion : 260 calories | 36 g de glucides | 9 g de sucre | 3 g de fibres | 9 g de lipides (1 g de lipides saturés)

7 g de protéines | 530 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes