



Pancakes

sans sucre, sans matière grasse et sans lactose

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 15 minutes | Prêt en 20 minutes

Pour environ 6 savoureux pancakes :

- 1 banane
- 1 œuf
- 90gr de farine
- 100ml de lait végétal
- 1 cuillère à café rase de bicarbonate
- 2 cuillère à café de parfum (rhum, fleur d'oranger, au gré de vos envies) ou un peu de poudre de vanille

Préparation :

Pour gagner du temps, vous pouvez déjà mettre votre poêle à préchauffer sur feu moyen. Si vous n'avez pas de poêle anti adhésive, utilisez un pinceau d'huile d'olive ou de coco.

1/ Dans le bol de votre robot, ajoutez la banane en morceaux et l'œuf. Mixez jusqu'à ce que ce mélange devienne mousseux.



2/ Ajouter ensuite le reste des ingrédients : la farine, le lait végétal, le bicarbonate et le parfum.

Votre préparation est prête ! Il ne reste plus que la cuisson.

Dans une poêle bien chaude, déposez une louche de pâte. Des bulles vont alors apparaître, dès qu'elles recouvrent la totalité de la surface (environ 1 minute) retourner le pancake de l'autre côté pour 1 minute.

Astuce : Pour les plus gourmands, vous pouvez ajouter des pépites de chocolats, des fruits (myrtilles, ...) dès que vous avez déposé la louche de pâte dans la poêle avant la formation des bulles.

Bon appétit !

Krystalife