



PANCAKES HEALTHY

INGREDIENTS POUR 6 PANCAKES

1 banane moyenne
1 œuf
60 g de farine de blé
4 g de levure chimique
30 g de lait végétal ou non
1 pincée de sel fin

A l'aide d'une fourchette, écraser réduire la banane en purée. Mélanger cette purée avec l'œuf.

Chauffez une poêle à feu moyen, Ajouter au mélange œuf-banane la farine, le sel, la levure et le lait. Mélanger de nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse

Lorsque la poêle est bien chaude, déposez une louche de pâte d'un centimètre d'épaisseur, cuire le pancake 1 minute environ de chaque côté. (si votre poêle n'est pas anti adhésive, badigeonnez-la légèrement avec un pinceau d'huile de coco)

Congélation possible.

Servir avec des fraises ou autre.

Déguster