7 Pancakes banane-avoine (sans sucre ajouté)

Recette pour environ 8 pancakes



Ce qu'il me faut

- 1 banane
- 80 g de farine d'avoine (ou de flocons d'avoine mixés), certifiée sans gluten si besoin
- 100 ml de lait
- 2 œufs
- 4 g de levure chimique (1 c. à c.)
- Un peu de beurre pour la poêle si besoin

Comment je fais

1. Si je n'ai pas de farine d'avoine, je mixe d'abord les flocons pour en faire de la farine.
2. Je mets dans un blender la banane, lait et les œufs.
3. J'ajoute la farine d'avoine et la levure, puis je mixe le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse.
4. Un adulte fait chauffer un peu de beurre dans la poêle si je ne me sens pas encore prêt, puis je verse une petite louche de pâte.
5. Dès que des petites bulles apparaissent à la surface de toute la pâte, je retourne le pancake à l'aide d'une spatule et avec un adulte si besoin.
6. Je laisse dorer l'autre côté quelques instants, et je la pose sur une assiette. Je n'oublie pas de le garnir comme je le souhaite.

Ma valeur nutritive

environ, pour 2 pancakes

Énergie	Protéines	Glucides	Lipides
≈ 160	≈ 7 g	≈ 20 g	≈ 6 g