



DÉFI ALIMENTATION



PANCAKES FOURRÉS À LA BANANE



Pour environ 6 pancakes



10' préparation et 10' cuisson



Coût* : 1,8 €
soit 60 cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 120 gr de farine de riz (ou de blé)
- 1/2 c-à-c de levure chimique
- 1/2 c-à-c de sirop d'agave
- 100 ml de lait de riz
- 3 bananes bien mûres

LES ATOUTS DE LA RECETTE

La banane est riche en **fibres**, en potassium et en magnésium. Cette recette "100% végétal" **stabilise la glycémie** et est naturellement sans gluten.

LA PRÉPARATION



Écrasez les bananes.

Mélangez la farine, la levure, le sirop d'agave et les bananes écrasées dans un saladier.

Ajoutez le lait petit à petit pour homogénéiser.

Faites chauffer une poêle à crêpes et **huilez-la** légèrement avec de l'essuie-tout.

Versez une cuillère à soupe de pâte et **laissez cuire** 1 minute avant de **retourner** le pancake et **poursuivez** la cuisson encore 1 minute.

Poursuivez avec le reste de la pâte.

Dégustez chaud, nature ou avec un nappage (pâte à tartiner au chocolat, confiture...).

LES VARIANTES

Remplacez la farine de riz par de la farine de blé et du lait 1/2 écrémé

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte