



## Pancakes banane sans sucres ni matières grasses ajoutés

🕒 PRÉPARATION : 5 minutes  
🕒 CUISSON : 15 minutes  
🕒 TEMPS TOTAL : 20 minutes  
🍴 PORTIONS : 4 pancakes

### Ingrédients

- 1 banane moyenne
- 1 oeuf
- 70 g de farine de blé t-55, 65 80 ou 110
- 4 g de levure chimique
- 30 g de lait végétal ou non
- 1 pincée de sel fin

### Instructions

1. A l'aide d'une fourchette, écraser réduire la banane en purée. Mélanger cette purée avec l'oeuf.
2. Chauffez une poêle à feu moyen,
3. 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
4. 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)
5. Congélation possible :)



**Vous appréciez mes recettes ?**

Retrouvez mes livres de recettes inédites ici ! :)