



<http://www.lesfoodies.com/>

Pancakes bananes sarrasin



Temps de préparation: <15 minutes

Temps de cuisson: 5 à 10 minutes

Difficulté: Facile

Ingrédients (8 personnes):

- 2 Bananes bien mûres
- 100 Gr de farine de sarrasin
- 100 Gr de farine complète
- 2 Cas de compote de pommes
- 2 Cac de levure chimique
- 250 Ml de lait de soja noisettes ou autres
- Sel

Préparation:

Écraser les bananes en purée et y ajouter les farines, la compote et la levure en mélangeant bien et terminer par le lait.

Faire une poêle avec un peu d'huile et y verser une grosse cuillère de pâte.

Retourner le pancakes quand des petites bulles apparaissent en surface et laisser cuire environ 2 minutes.

Continuer ainsi jusqu'à épuisement de la pâte en graissant la poêle si nécessaire.

Déguster nature, avec du sirop d'érable ou pourquoi pas de la pâte à tartiner.

Publié par mimine59 - <http://www.lesfoodies.com/mimine59>