

PANCAKES À LA BANANE SANS GLUTEN & SANS LACTOSE

Préparation: 5 minutes,

Cuisson: 4/5 minutes

Pour minimum 15 pancakes

Ingrédients:

- 2 bananes bien mûres
- 2 oeufs
- 75g de farine de riz
- 1 sachet de levure sans gluten
- 40g de lait de soja (ou de riz)
- Un peu d'huile végétale pour la cuisson



Les étapes

Dans un bol, écrasez vos bananes jusqu'à obtention d'une purée.

Ajoutez-y les oeufs et mélangez bien.

Dans un autre saladier mélangez la farine et la levure.

Ajoutez ce mélange au mélange bananes-oeufs. Mélangez activement.

Ajoutez enfin le lait et mélangez.

Sur un poêle à feu fort, mettez une noisette d'huile (ou de beurre si vous en consommez) et versez votre pâte.

Au bout de quelques minutes, vous allez voir apparaître des petites bulles sur votre pâte, cela signifie que vous pouvez retourner vos pancakes pour faire dorer l'autre face. Laissez 2 minutes et retirez.

source : <http://www.greedysophie.fr>