

Pancakes Protéinés Ultra Moelleux



15 minutes



90/pancake



15 pancakes



Protéines
Fibres

Ingrédients



2 bananes



4 œufs



80 g de farine complète



40 g de protéines végétales (goût vanille)



1 sachet de levure chimique



160 ml de lait d'avoine

Étapes

Écraser les bananes dans un bol jusqu'à obtenir une purée lisse.

Ajouter les œufs et mélanger jusqu'à homogénéisation.

Incorporer la farine complète, la levure chimique et les protéines en poudre.

Verser progressivement le lait d'avoine en mélangeant bien pour éviter les grumeaux.

Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen.

Déposer une petite louche de pâte dans la poêle et laisser cuire 1 à 2 minutes jusqu'à l'apparition de bulles en surface.

Retourner le pancake et poursuivre la cuisson 30 secondes à 1 minute.