



PANCAKES

faciles zéro gluten/lactose *by Isa's Kitchen*

1 banane mûre	à écraser (facultatif, mais ça ajoute du moelleux et du gourmand :-)
1 œuf	mélange le tout et les ingrédients suivants
200ml	crème végétale : amandes ou soja ou coco, etc.
2 cuillères à soupe	purée d'amandes ou huile de coco ou huile d'olive (si goût léger)
3 cuillères à soupe	farine de sarrasin
3 cuillères à soupe	farine de riz semi-complète
1 cuillère à soupe	farine de souchet (peut être remplacer par les farines riz ou sarrasin)
1 sachet de poudre à lever sans gluten et quelques gouttes de citron (le citron est facultatif)	

Mélange bien le tout. Te voilà parti-e pour cuire 10-12 pancakes.

Verse (avec une mini-louche c'est top) une dose dans ta poêle depuis une petite hauteur pour que ton pancake soit bien rond, laisse-le prendre sa place et garde un peu d'espace autour pour pouvoir le retourner aisément.

Cuire à feu moyen 1 minute de chaque côté . L'indice pour retourner ton pancake étant qu'il va « buller » sur les bords.

Agrémente ta préparation selon ton goût, de cannelle (très bon remplaçant du goût sucré soit dit en passant), de pépites de chocolat, de myrtilles, ou autres... Fais parler ta créativité.

Bonne création gourmande !

As-tu aimé cette recette ? Partage la photo de ta réalisation avec tes amis et raconte-moi ton expérience ☺

Merci de suivre l'aventure @Isaskitchen.ch #isaskitchen.ch

A très vite, Isabelle