



PANCAKE EXPRESS À LA BANANE (COPIE)

De délicieux pancakes pour se faire plaisir, à base de bananes, farine de riz et maïs et lait végétal. Recette sans gluten, ni œufs ni produits laitiers.

 5 minutes 15 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de farine de riz
- 50 grammes d'amidon de maïs ou féculé de maïs
- 120 grammes de boisson à base d'avoine, nature, préemballée
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (9 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de tournesol (4 g)
- 1 unité grande de banane, pulpe, crue (270 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Eplucher les bananes, les écraser avec une fourchette et finir par fouetter pour obtenir une texture humide et homogène.
- 2° Ajouter la maïzena et la farine de riz et la levure.
- 3° Délayer avec la boisson végétale.
- 4° Faire chauffer une poêle et verser quelques gouttes d'huile. Verser une petite louche de pâte, laisser cuire 1 minute, retourner et faire cuire 1 minute.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (251 g)	% AR
ÉNERGIE	137 kcal	346 kcal	17 %
PROTÉINES	2 g	4 g	8 %
GLUCIDES	29 g	74 g	28 %
SUCRES	10 g	24 g	27 %
LIPIDES	2 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	258 mg	648 mg	27 %