



## PANCAKE EXPRESS À LA BANANE

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 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 100 grammes de farine de riz
- 100 grammes d'amidon de maïs ou fécule de maïs
- 200 grammes de boisson végétale (avoine, amande)
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de tournesol (10 g) pour la cuisson
- 2 unités grandes de banane, pulpe, crue (540 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 maizena 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 (242 g)	% AR
ÉNERGIE	143 kcal	346 kcal	17 %
PROTÉINES	2 g	4 g	8 %
GLUCIDES	30 g	73 g	28 %
SUCRES	10 g	24 g	26 %
LIPIDES	2 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	267 mg	645 mg	27 %