Pancakes Protéinés aux Flocons d'Avoine

Ingrédients (pour 1 personne)

- 60g de flocons d'avoine
- 30g de protéine en poudre (Whey ou protéine végétale)
- 1 œuf entier
- 100ml de lait végétal (amande, soja ou avoine)
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- Une pincée de cannelle ou d'extrait de vanille (optionnel)

Matériel nécessaire

- Mixeur ou blender
- Poêle antiadhésive
- Spatule en silicone
- Louche

Étapes de préparation

- Mixez les flocons d'avoine jusqu'à obtenir une texture de farine fine.
- Ajoutez la protéine en poudre, la levure et la cannelle dans le mixeur.
- Incorporez l'œuf et le lait, puis mixez à nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Laissez reposer la pâte pendant 5 minutes pour permettre à l'avoine d'épaissir.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Versez de petites louches de pâte et faites cuire environ 2 minutes par face jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Conseils de dégustation et conservation

- Accompagnez vos pancakes de fruits frais (baies, rondelles de banane) ou d'un filet de beurre d'amande.
- Pour une version plus gourmande, ajoutez quelques pépites de chocolat noir dans la pâte.
- Les pancakes se conservent jusqu'à 48h au réfrigérateur dans une boîte hermétique.
- Vous pouvez les réchauffer quelques secondes au grille-pain ou à la poêle pour retrouver leur texture initiale.