

Pancakes aux Flocons d'Avoine (Sans Farine)

Informations générales

- Temps de préparation : 5 minutes
- Temps de cuisson : 10 minutes
- Portions : 2 personnes (environ 6 à 8 pancakes)
- Difficulté : Très facile

Ingrédients

- 1 tasse (90g) de flocons d'avoine
- 1 banane mûre
- 2 œufs frais
- 1/2 tasse (120ml) de lait (végétal ou animal)
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille (optionnel)
- Un peu d'huile ou de beurre pour la cuisson

Matériel nécessaire

- Mixeur ou blender
- Poêle antiadhésive
- Spatule
- Louche

Étapes de préparation

- Mixez les flocons d'avoine dans le blender jusqu'à obtenir une texture proche de la farine.
- Ajoutez la banane, les œufs, le lait, la levure, le sel et la vanille dans le blender.
- Mixez à nouveau jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Laissez reposer la pâte pendant 5 minutes pour permettre à l'avoine d'absorber le liquide.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et graissez-la légèrement.
- Versez une petite louche de pâte par pancake.
- Faites cuire environ 2 à 3 minutes jusqu'à ce que des petites bulles apparaissent à la surface.

- Retournez le pancake et faites cuire l'autre face pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré.

Conseils de dégustation

- Servez chaud avec du sirop d'érable ou du miel.
- Accompagnez de fruits frais (myrtilles, fraises, rondelles de banane).
- Ajoutez une touche de gourmandise avec du beurre de cacahuète ou des éclats de noix.
- Conservez les restes au réfrigérateur dans une boîte hermétique jusqu'à 2 jours.