

PANCAKES

RECETTE DE LAETITIA



RÉALISATION : ENVIRON 30 MINUTES

Pour un petit-déjeuner riche en fibres et protéines.

Vous pouvez facilement remplacer le son d'avoine par des flocons d'avoine mixés ou par la farine de votre choix en quantité identique, et ajouter des baies en début de cuisson pour varier les plaisirs !

Source recette et photo : The Healthy Mood

<https://www.instagram.com/thehealthymood/?fbclid=IwAR1y1TsulLeVBMj-wDKDF3Vlu17J8YEJh23cRLfUfyZ2ivjqROFwFL8Tkcc>

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

- 150 g de farine
- 150 g de son d'avoine
- 3 dl de lait d'amande
- 4 oeufs
- 1 pincée de sel
- 2 CS de sucre de canne
- 7 g de poudre à lever

PRÉPARATION

1. Séparer les jaunes des blancs
2. Mélanger les jaunes d'oeufs avec le lait
3. Ajouter les ingrédients secs (levure, farine, avoine et sucre) au mélange
4. Mélanger pour obtenir une texture lisse et mousseuse
5. Battre les blancs en neige avec la pincée de sel et les incorporer à la pâte
6. Laisser reposer 20 minutes
7. Cuisiner !

OÙ TROUVER...

... DES FLOCONS D'AVOINE ?

Dans tous les principaux magasins de vrac

... DE LA POUDRE À LEVER ?

Au *Bocal Local*