



Pancake à la banane

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	6 Personnes
Préparation : 10 minutes	Cuisson : 5 minutes

Ingédients :

- 220 g de farine
- 25 cl de lait écrémé
- 4 œufs
- 2 bananes très mûres
- 1 cuillère à café de vanille liquide
- 1 pincée de cannelle en poudre

Préparation :

- 1 - Séparer les jaunes des blancs d'œufs.
- 2 - Ecraser les bananes en purée.
- 3 - Montez les blancs en neige bien ferme.
- 4 - Mélanger les jaunes avec la farine et le lait. Ajouter la purée de banane et la vanille, mélanger bien.
- 5 - Incorporer délicatement les blancs en neige à la spatule en bois, sans les casser.
- 6 - Etaler une louche de pâte dans une poêle antiadhésive préalablement huilée. Faire cuire à feu moyen 1 à 2 minutes de chaque côté.
- 7 - Conserver deux ou trois jours au frais et réchauffer pour le petit déjeuner !