

Pancakes Bananes & Flocons d'Avoine – 2.0



Hello les Gourmands !

La rentrée est faite, vos loupiots sont retournés à l'école, vous avez repris le chemin du travail ou en tout cas votre routine ..., mais les petits-déjeuners de l'été vous manque ? J'ai la solution : des Pancakes toute l'année ☐ !

Et je ne vous dit pas ça par hasard !

D'après les statistiques de mon blog ☐ , oui oui j'ai des statistiques sous la main dites donc, il semblerait que la recette des Pancakes soit celle la plus visitée. Certes elle est composée de bananes et de flocons d'avoine, des

ingrédients « santé », mais il n'empêche que vous êtes de sacré Gourmands et qu'est ce que je vous comprends ☐ !
Je suis d'avis qu'un petit déjeuner doit être complet, mais il est encore meilleur si vous l'appréciez.



J'ai donc la recette parfaite, qui allie les diktats de la

société (*manger sainement, certains aliments, ...*) ET vos éventuelles envies (*Nutella, miel, fruits, ...*) qui ne doivent pas être ignorées□.

Ces pancakes sont composés de banane, fromage blanc, flocons d'avoine et pour la garniture seule la faim et l'humeur du matin seront votre guide □.

Mais au fait, pourquoi vous proposer à nouveau cette recette ? Car je n'étais pas satisfaite des photos et pas totalement satisfaite de la recette, alors il est toujours bon de se remettre en question.



Préparation :



: 10 pancakes



: 1 poêle + 1 mixer



: 10 min



: A feu moyen

Ingrédients :

- * 160 g de son d'avoine (*ou flocons*)
- * 400g de fromage blanc
- * 4 œufs
- * 2 bananes bien mûres
- * 1 sachet de levure + 1 càc de bicarbonate alimentaire



La recette est simple, très simple !

– Dans un mixer déposez tous les ingrédients et mixez jusqu'à obtenir une pâte bien homogène et « fluffy ».

– A la main, écrasez d'abord la banane puis ajoutez le reste des ingrédients et fouettez bien le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.

La pâte ressemble à une pâte à crêpes pâteuse.

Idéalement laissez reposer votre pâte au frigo pendant 30 minutes voir 1 nuit !

– Faites chauffer une poêle à feu moyen, huilez et versez une petite louche de pâte à pancakes. Attendez que des bulles se forment et explosent à la surface avant de retourner et de laissez cuire à nouveau quelques instants. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Vous pourrez conserver au frais les pancakes jusqu'à 1 semaine ... si bien sûr ils résistent tout ce temps !

N'oubliez pas ils sont aussi trop bon au goûter !

