Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Pancakes cacao

Mag#12 Pancake Petit déjeuner Sans gluten

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 minutes**

Ingrédients
4

- 2 bananes
- 2 œufs
- 4 c. à s. bombées de farine de riz complet
- 3 c. à s. de farine de coco
- 2 c. à s. de fécule de maïs
- ½ c. à c. de bicarbonate de sodium
- 3 c. à s. de sucre de fleur de coco
- 3 c. à s. de poudre de cacao cru
- 1 c. à s. de lait végétal
- 1 pincée de cannelle
- Fleur de sel
- Huile de coco

1. Dans un cul de poule, écrasez les bananes à l'aide d'une fourchette. Ajoutez les jaunes d'œuf, les farines, la fécule, le bicarbonate, le cacao, la cannelle, le sucre, le lait végétal, 1 cuillerée à soupe d'huile de coco et une pincée de fleur de sel. Si besoin, utilisez un mixeur plongeant pour obtenir une pâte homogène.
2. Montez les blancs en neige puis incorporez-les délicatement à la pâte.
3. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
4. Disposez une petite assiette plate sur le tamis du Vitaliseur et graissez-la avec un peu d'huile de coco entre chaque pancake. Étalez 2 cuillerées à soupe de pâte sur l'assiette de manière à former un pancake épais et faites cuire pendant 1 minute 30 à 2 minutes de cuisson.
5. Décollez le pancake à l'aide d'une spatule et déposez-le dans une autre assiette.
6. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
7. Servez les pancakes, par exemple, avec quelques rondelles de banane, des noix de pécan, du sirop et des pépites d'érable.

De délicieux Pancakes à la vapeur douce ! Et oui c'est possible !
Pour retrouver tous les petits-déjeuners, rendez-vous dans le magazine 95° #12 (janvier-février)

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises