

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Pancakes vegan au Vitaliseur



Imprimer



Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients

Pour une douzaine de pancakes environ

- 230 g de tofu soyeux
- 50 cl de lait végétal
- 10 g d'huile d'olive
- 170 g de farine sans gluten (par exemple 70 g de farine de riz + 50 g de farine de sarrasin + 30 g de farine de teff)
- 20 g de poudre d'amande)
- 15 g de poudre à lever

- 5 g de sel
- 10 g de sucre complet
- 1 gousse de vanille

1. Mixez le tofu soyeux avec le lait et l'huile. Grattez la gousse de vanille et ajoutez les grains à la préparation au tofu. Mélangez la farine, le sucre, la poudre à lever et le sel.
2. Ajoutez le mélange liquide au mélange de poudres et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
3. Déposez du papier cuisson découpé en cercle au fond du tamis du Vitaliseur.
4. Versez la pâte (sur environ 3 cm d'épaisseur) et laissez cuire pendant 8 minutes.
5. Déposez sur une planche et découpez les pancakes à l'emporte-pièce ou à l'aide d'un verre.
6. Dégustez avec des rondelles de banane, du sirop d'érable, des noix de pécan et des zestes d'orange.

Recette d'Angèle Ferreux-Maeght issue du magazine 95°#12

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

+33 (4) 94 01 22 61

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)