



PANCAKES POUR LES GOURMANDS : PANCAKES PROTÉINÉS ET BANANE POELÉE

POUR 5 GRANDS PANCAKES

Ingédients :

Pâte à Pancakes :

140g de fromage blanc 0%

1 oeuf

25g de protéines en poudre (au choix)

OU 20g de farine au choix

30g de farine (au choix)

1/4 de cuillère à thé de bicarbonate

Le reste :

1 banane

1 noix de beurre/huile de coco ...

Sucre en poudre / sirop d'agave ...



1/ Pesez le fromage blanc dans un saladier

2/ Ajoutez l'oeuf, la protéine en poudre, la farine en pluie et le bicarbonate en mélangeant entre chaque ajout

3/ Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et versez-y la quantité désirée

4/ Laissez cuire jusqu'à la formation de petits trous, puis retourner et laisser à nouveau cuire 1 min (soyez vigilant les pancakes peuvent brûler rapidement)

5/ Cuire la totalité de la pâte puis laissez refroidir à température ambiante

Conservez-les jusqu'à 1 semaine, au réfrigérateur et dégustez-les tels quels !

6/ Pour la banane poêlée, faites chauffer une poêle antiadhésive, avec le beurre et le sucre ou le sirop

7/ Couper la banane dans la longueur et la cuire quelques minutes de chaque côtés

8/ Déposez-la sur les pancakes et napper avec la sauce

9/ Dégustez !