

PANCAKE SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE



ÉTAPES

Commencer par faire chauffer l'huile d'olive dans votre poêle à feu moyen.

Dans un saladier, mélanger la farine de patate douce, l'œuf, le lait d'amande et la levure jusqu'à que le mélange soit homogène et sans grumeau.

Une fois l'huile d'olive chaude, ajouter le mélange dans la poêle et laisser cuire. Lorsque des bulles apparaissent sur le dessus du pancake, vous pouvez le tourner.

Découper le chocolat en petit morceau et la banane en rondelle et ajouter les différents morceaux sur votre pancake.

Une fois le chocolat du pancake mou, vous pouvez sortir le pancake de la poêle et le déposer dans une assiette.

Il n'y a plus qu'à déguster, bon appétit !

INGRÉDIENTS

-  Farine de patates douces  80 g
-  Œuf  1 unité
-  Lait d'amande  100 ml
-  Levure sans gluten  1/3 sachet
-  Banane  1 unité
-  Huile d'olive  1 c.a.s
-  Chocolat noir  1 carré

VALEURS ÉNERGÉTIQUES

Pour une portion

 Energie 647 kcal



Protéines
13,08 g



Lipides
23,71 g



Glucides
98,58 g