

Pancakes à l'épeautre et aux graines

Pour 10 pancakes

120g de farine d'épeautre

1 sachet de levure chimique

210ml de lait

1 œuf

1 cuil à soupe d'huile de tournesol

1 cuil à café de miel

1 cuil à soupe de flocons d'avoine

1 cuil à soupe de graines de lin

1 cuil soupe de graines de sésame

Mélangez la farine et la levure puis ajoutez l'œuf, l'huile et le lait, mélangez bien puis incorporez le miel. Passez un coup de mixer à bras si des grumeaux se sont formés.

Ajoutez les flocons d'avoine et les graines à la pâte et mélangez.

Faites chauffer une poêle huilée et quand elle est bien chaude baissez le feu et versez la pâte en petites quantité pour former des pancakes d'environ 8 cm de diamètre. Quand des bulles apparaissent à la surface de la pâte, retournez-les et laissez encore cuire quelques instants.