



Votre Conseiller
EMILIE FOURNIER 62850

Pancakes banane



4



préparation
5 minutes



Ingrédients

4 bananes

2 oeufs

25cl de lait

170g de farine

1 sachet de levure chimique

Huile pour la cuisson

Aromatisation : extrait de vanille,
amande amère,
cannelle (selon vos goûts)...

Topping : sirop érable, miel,
sirop agave, fruits secs
pépité de chocolat, fruits...

Préparation

1. Couper les bananes en tranches de moins d'un centimètre
2. Dans un cul de poule ou dans un robot, mélanger les oeufs et le lait
3. Ajouter ensuite la farine et la levure chimique, et l'aromatisation choisie puis mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Enrober les tranches de banane dans la pâte
5. Déposer un spray d'huile dans un poêle et laisser chauffer.
6. Placer les tranches de banane enrobées et faire cuire de chaque côté environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
7. Servir aussi tôt avec le ou les toppings qui vous feront plaisir.

Astuce organisation :

Ces petites bouchées se conserveront sous Be-Save pendant 1 semaine sans problème.

Il te suffira de les repasser au micro-onde une trentaine de secondes pour les réchauffer.



Emilie cuisine avec Guy Demarle
et Thermomix



emilie_cuisine_demarle



emilie-cuisine.com