MAYBE LESS SUGAR
DOUX MAI MOINS SUCRÉ

Pancakes aux fruits

Sans sucre ajouté

HIB HÔPITAL INTERCANTONAL DE LA BROYE

Pancakes aux fruits

6-8 pancakes

HIB HÔPITAL INTERCANTONAL DE LA BROYE

Ingrédients

1 banane

1 œuf

2 c.s. de lait

1 cc.. de poudre à lever

60g de farine de fleur ou complète

Une pincée de sel

1/2 c.c. de cannelle ou d'extrait de vanille

Huile (par ex huile colza HOLL)

MAYBE LESS SUGAR
DOUX MAI MOINS SUCRÉ

Préparation

Mélanger dans un bol la banane écrasée, l'œuf et le lait. Ajouter la farine, la poudre à lever et le sel puis mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Selon vos goûts, ajouter de la cannelle ou de la vanille.

Verser un filet d'huile dans une poêle et verser la pâte en petit tas dans la poêle chauffé à feu moyen à fort. Laisser cuire d'un côté jusqu'à obtention de petites bulles à la surface puis les retourner pour cuire de l'autre côté.

Servir avec des quartiers de pommes ou une compote de fruits.

Variante: Ajouter des myrtilles à la pâte avant la cuisson.