



PANCAKES 100% HEALTHY

INGRÉDIENTS

- 2 bananes bien mûres;
- 1 cas de graines de lin moulues;
- 240 mL de lait végétal;
- 120g de farine de sarrasin;
- 1 cac de poudre à lever;
- 1 cac de cannelle en poudre;
- 1 cac d'extrait naturel de vanille;
- 1 pincée de sel fin.

PRÉPARATION

- Ecrasez les bananes dans un grand bol, jusqu'à obtenir une consistance de purée.
- Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez bien.
- Déposez une petite louche de ce mélange dans une poêle huilée bien chaude.

