

Pancake banane

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15-20 min

Ingrédients

- 220 g de farine
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- Huile tournesol
- 250 ml de lait
- 3 bananes bien mûres (vous pouvez varier avec les fruits de votre choix)



Préparation

- Dans un bol, mélanger la farine et la levure.
- Pour une recette plus onctueuse battre les blancs en neige. Séparer les blancs des jaunes.
- Former un puit et ajouter les jaunes d'œufs et la pincée de sel.
- Mélanger en incorporant progressivement le lait pour obtenir une pâte bien lisse.
- Puis ajouter les blancs en neige.
- Vous pouvez aussi ajouter les œufs entiers pour une recette plus rapide.
- Ajouter les framboises ou les pommes râpées ou les bananes écrasées.
- Dans une poêle à blinis ou sur une crêpe party, mettre une noisette de beurre à l'aide d'un essuie-tout. Verser ensuite une louche d'appareil.
- Cuire les pancakes à feu modéré pendant 2 min sur chaque face.
- Déguster tiède ou froid.



Fruits et légumes

