

Pancake chapelure et fruits

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15-20 min

Ingédients

- 2/3 fruits abimés
- 40g de fécule de maïs
- 120g de chapelure (pain dur réduit en poudre au mixer)
- 4 œufs
- 20 cl de Lait
- ½ sachet de levure
- 40g pépites de chocolat
- Huile de tournesol ou de pépins de raisin



Préparation

- Comme pour une pâte à crêpes, mélangez à l'aide d'un fouet, les œufs, la fécule de maïs, la chapelure, la levure, le lait.
- Ecraser les bananes et les ajouter à la préparation avec les pépites.
- Faites chauffer une petite poêle à blinis sur feu moyen, graissez-la avec un papier absorbant trempé dans un peu d'huile de tournesol, ou de pépins de raisin. Ou utilisez un multi crêpes party.
- Versez une petite louche de pâte et cuisez 1 à 2 min le temps que la pâte se rétracte sur les bords, retournez la si elle est bien dorée et laissez cuire 1 à 2 min de l'autre côté.
- Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte



Anti gaspillage

