

# PANCAKE MINUTE

SANS GLUTEN - SANS LACTOSE - SANS SUCRES AJOUTÉS

## INGRÉDIENTS POUR 2 À 3 PANCAKES

Pour les pancakes :

- 1 Banane mûre écrasée
- 2 cuillères à soupe bombées de farine de Sarrasin biologique
- 1 cuillère à soupe bombée de mélange de la gamme Iswari "*Super Vegan Protein*" de votre choix
- 1 verre de lait de Soja (ou amande, riz, chanvre selon vos goûts)
- 1 cuillère à café de poudre de Maca biologique
  
- En option : quelques raisins secs ou quelques graines (courge, tournesol, sésame etc.)

Pour la garniture : 2 oeufs cuits à la poêle + 1 pincée de sel

## RÉALISATION

- Dans un cul-de-poule, écrasez la banane à l'aide d'une fourchette.
- Ajoutez le lait végétal de votre choix.
- Ajouter la farine de sarrasin, puis la poudre protéinée végétale Iswari, puis la poudre de Maca.
- Mélangez avec la fourchette pour homogénéiser.
- La consistance doit être assez épaisse, fluide mais visqueuse. Au besoin, ajoutez soit du liquide, soit un peu de farine pour équilibrer votre préparation.
  
- Dans une poêle anti-adhésive, faire cuire les pancake à feu moyen durant 1 à 2 minutes par face. Servir à l'assiette.
  
- Enfin, cuire les oeufs dans la poêle chaude (blanc cuit et jaune bien coulant) et servir sur le pancake. Dégustez sans attendre !

Bon appétit !

