



PANCAKES PROTÉINÉS VÉGANS

INGRÉDIENTS

100 g de farine de blé T110 ou farine d'épeautre Biocoop, 50 g de protéines de chanvre en poudre, 250 ml de boisson amande sans sucre, 40 g de sucre blond, 2 cc de poudre à lever, 2 cs d'huile de coco, 1cs d'extrait de vanille (facultatif), fruits frais de saison (framboises, nectarine...).

PANCAKES PROTÉINÉS VÉGANS

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min - Cuisson : 20 min

1. Mélanger la farine, les protéines en poudre, le sucre, la poudre à lever.
2. Rajouter la boisson amande et l'extrait de vanille et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
3. Faire chauffer à feu vif un peu d'huile de coco dans une poêle puis baisser le feu. Faire cuire la pâte en déposant des petits tas dans la poêle.
4. Retourner lorsque des bulles se forment. Retourner et cuire l'autre côté quelques minutes. Après cuisson, déposer les pancakes sur un papier absorbant quelques minutes.
5. Répéter les étapes 3 et 4 jusqu'à épuisement de la pâte.
6. Déguster encore chaud avec les fruits frais coupés en morceaux.



biocoop

| Coquelicot