

## Pancakes quinoa banane



Temps de préparation :

5 minutes



Temps de cuisson :

5 minutes



Temps total :

10 minutes

**Pour cette recette, il te faut (pour env. 15 pancakes) :**

120 g de flocons de quinoa

300 ml de lait d'amande

1 œuf

1 c.c. de ghee ou d'huile cuisson

1 banane



**Pour réaliser la recette :**

1. Mélanger dans un bol :
  - Les flocons de quinoa
  - L'œuf
  - 300 ml de lait d'amande
  - Une banane écrasée au préalable
2. Laisser poser env. 20-30 minutes
3. Dans une poêle bien chaude, placer 1 c.c. d'huile pour cuisson ou de ghee puis verser des petites portions de pâtes pour former des petits pancakes d'env. 1-2 cm d'épaisseur
4. Retourner les pancakes lorsque le dessus est asséché et/ou que de petites bulles se forment (env. 3 minutes de cuisson de chaque côté)

Coin des astuces

- Les flocons de quinoa peuvent être remplacé par des flocons d'avoine comme dans [cette recette de pancakes avoine et banane](#)
- La banane peut être remplacée par un fruit mixé (pêche par exemple) ou par de la compote
- Pour le choix du lait d'amande, penser à lire l'étiquette et à éviter ceux contenant:
  1. Du sucre ajouté
  2. Du phosphate tricalcique
  3. Arôme
  4. Edulcorants
- Il est aussi possible de réaliser des pancakes sans gluten et sans lactose à base de sarrasin comme dans cette [recette de pancakes sarrasin sans lactose](#)