

# **Pancakes moelleux à la banane (vegan, sans gluten)**

**Pancakes moelleux à la banane**



***Ingrédients pour 5 à 6 pancakes :***

- 1 banane bien mûre de 120 g environ
- 200 ml de crème végétale au choix
- 1 petite c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1 petite c. à café de vanille liquide ou moulue

- 1 pincée de sel
- 1 c. à soupe d'huile de coco fondue (+ un peu d'huile pour la cuisson)
- 180 g de farine de sarrasin

***Déroulement de la recette :***

1. Peler la banane et bien l'écraser à la fourchette dans un saladier.
2. Ajouter la crème végétale, le bicarbonate alimentaire, la vanille ainsi que le sel puis mélanger.
3. Incorporer la cuillère à soupe d'huile de coco fondue et la farine de sarrasin.
4. Faire chauffer un tout petit peu d'huile dans une poêle antiadhésive.
5. Prélever 2 c. à soupe de pâte et former 1 pancake.
6. Cuire 3 à 4 minutes de chaque côté, sur feu moyen/vif.
7. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la préparation.

***Note :***

- Servir les pancakes avec des fruits frais, du sirop d'érable et de la cannelle ou du cacao moulu.

[themoneytizer id=13364-16]