

PANCAKES AUX AMANDES (SANS GLUTEN, SANS LACTOSE)



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 œufs
- Boisson à l'amande 250mL
- Maïzena 100g
- Poudre d'amandes 100g
- Huile de tournesol 60g
- Sucre vanillé 60g = 4 sachets
- Facultatif : arôme amande

Astuces :

- Remplacer la poudre d'amandes par de la poudre de noisettes.
- Remplacer la boisson à l'amande par une au soja ou à l'avoine.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour 10 à 12 pancakes environ

1. Dans un 1er saladier : séparer les jaunes des blancs et battre les blancs en neige.
2. Dans un 2ème saladier : mélanger la maïzena, la poudre d'amandes, le sucre et verser la boisson à l'amande progressivement tout en fouettant.
3. Ajouter l'huile, l'arôme, les jaunes d'œufs et mélanger de nouveau.
4. Incorporer les blancs en neige à l'aide d'une spatule en silicone et mélanger de nouveau.
5. Faire chauffer votre crêpière (ou poêle anti-adhésive) et à l'aide d'un pinceau en silicone, étaler de l'huile sur la poêle.
6. Déposer une petite louche de pâte dans la crêpière et lorsque des petits trous se forment sur le dessus du pancake, le retourner pour le faire cuire de l'autre face. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr