

# Recette bio de pancake sans gluten à la purée de banane

- Recette végétarienne
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 3 min par pancake

## Ingrédients

- 2 bananes
- 180g de farine de riz
- 2 œufs
- 70 cl de lait de soja
- 1 cuillère à soupe de rapadura
- 1 cuillère à café de poudre à levé sans gluten
- huile d'olive pour la poêle

1. Écrasez la banane à la fourchette, ajoutez le rapadura et mélangez.
2. Ajoutez les œufs et battez le tout en omelette. Ajoutez la farine de riz petit à petit et la poudre à lever.
3. Délayez avec le lait de soja, attention à ne pas faire de grumeaux.
4. Laissez la pâte reposée au moins une heure.
5. Faites chauffer une petite poêle avec un peu d'huile. Essayez le trop plein d'huile.
6. Versez une louche de pâte dans la poêle et laissez cuire jusqu'à ce que le dessus ne soit plus liquide. Retournez votre pancake et faites chauffer l'autre face.
7. Servir au petit dej avec un sirop d'érable. ;)

## Le conseil de Karen

Suivre mon blog cuisine :

Vous pouvez me suivre sur twitter pour être prévenu de la publication de mes dernières recettes et avoir mes commentaires en live : [Twitter de Karen Chevallier](#)

Vous pouvez vous abonner à mes flux RSS : [Flux RSS Cuisine Saine](#)

Et visiter mon univers netvibes : [Univers Netvibes Cuisine Saine](#)