

# Pancakes à la banane

(pour 5 pancakes)

## Ingrédients

85 g farine  
1.6 dl lait demi-écrémé  
50 g banane mûre  
1 oeuf  
1 cc rase poudre à lever  
10 g beurre fondu  
1 pointe sel

## Préparation :

- Dans un bol à mixer, mélanger rapidement l'œuf, la banane, la farine, la pointe de sel, la levure, le lait et le beurre fondu.
- Laisser reposer 30 min.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive. Verser une louche (60 ml) de pâte, afin de former des pancakes de la grandeur d'un CD. Dès qu'il y a la formation de nombreuses petites bulles, retourner le pancake et le laisser cuire encore quelques secondes.
- Servir tiède, nature ou saupoudré d'édulcorant en poudre. Il est également possible de les accompagner de sirop d'érable (compter 4.4 g de glucides en plus par cuillère à café de sirop d'érable).

Composition nutritionnelle par pancake

Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
110.5	4	3.4	15.8



Adaptation de la recette : [http://www.marmiton.org/recettes/recette\\_pancakes-a-la-banane\\_45575.aspx](http://www.marmiton.org/recettes/recette_pancakes-a-la-banane_45575.aspx)