

Pancakes banane-amandes

Des pancakes sans gluten, à la banane et aux amandes, riches en protéines grâce au combo œuf + amandes, parfaits pour démarrer la journée.

Préparation : 5 minutes min
Cuisson : 20 minutes min
Temps total : 25 minutes min



Pour 8 pancakes

Ingrédients

- 125 g de poudre d'amande (amandes complètes bio mixées au robot)
- 2 bananes
- 2 œufs
- Huile neutre pour la cuisson (olive idéalement)

Préparation

- 1- Mixer les bananes coupées en morceaux, les œufs et la poudre d'amandes.
- 2- Déposer 4 grosses cuillères (ou demi-louches) de la préparation dans une poêle huilée bien chaude et cuire 5 min par face à feu moyen-doux et à couvert. Répéter l'opération pour les 4 suivants.
- 3- Déguster tels quels ou avec un peu de miel.

Informations nutritionnelles pour 1 personne

Calories: 161kcal | Glucides: 10g | Protéines: 5g | Matières grasses: 12g | Lipides saturés: 1g | Lipides polyinsaturés: 1g | Lipides monoinsaturés: 3g | Fibres: 2g | Vitamine C: 3mg | Vitamine D: 1µg | Vitamine E: 1mg | Vitamine K: 3µg | Calcium: 40mg | Fer: 1mg