



PANCAKES SANS PLV

TEMPS DE PREPARATION : 5 MIN

TEMPS DE CUISSON: 10 MIN

INGREDIENTS

1 oeuf
20g de sucre
180 g de farine
1 càc levure chimique
200 g de lait de chèvre
ou végétal
35 g de beurre végétal

PREPARATION

1. Dans un saladier (ou au robot) mettre le sucre et l'oeuf et mélanger.
2. Ajouter la farine et la levure.
3. Verser le lait petit à petit en mélangeant bien pour éviter les grumeaux.
4. Faire fondre le beurre au micro onde et ajouter le au mélange.
5. Faire chauffer une poêle (à crêpe par exemple) avec un peu d'huile et essuyer avec un sopalin.
6. Déposer une petite louche de pâte et retourner votre pancake dès que des petits trous apparaissent.
7. Vous pouvez faire environ 8 à 10 pancakes.

NOTES:

Servir avec pâte à tartiner, fruit frais ou miel.