

PANCAKES BIO MOELLEUX ET AERES

Recette proposée par Iza



Préparation : 10 min - **Repos :** - - **Cuisson :** 15 min - **Matériel :** -

Ingrédients : 6-8 personnes

- 4 oeufs - 500 ml de lait d'amande - 300 g de farine riz - 200 g de farine petit épeautre - 2 cs de bicarbonate de soude - 4 cs de rapadura (sucre non raffiné) - 1 pincée sel

1. Séparer les blancs des jaunes et monter les blancs en neige avec le programme BLANCS EN NEIGE
2. Réserver dans un saladier
3. Mélanger tous les autres ingrédients avec le programme PÂTE/GÂTEAU
4. incorporer le mélange aux blancs délicatement jusqu'à obtenir une consistance épaisse et mousseuse
5. Cuire les pancakes en badigeonnant la poêle d'un peu d'huile d'olive ou idéalement sur un appareil à multi crêpes

Astuce du chef :

Cuisson rapide sur appareil à multi crêpes... idéal pour un brunch, un goûter ou même en remplacement du pain pour les intolérants gluten

Les recettes des internautes ne sont pas retestées par Magimix.

Auteur : Iza