

PANCAKES

sans gluten

🕒 30 minutes

Ingredients:

- 180 g de farine de riz+
- 80 g de Maïzena +
- 50 g de fécule de tapioca
(ou 290 g de farine de blé)
- 40 g de poudre d'amande
- 10 g de levure sans gluten
- 2 pincées de sel
- 3 œufs (blancs et jaunes séparés)
- 300 g de skyr
- 220 ml de lait entier
- 120 g de compote
- 25 g de miel
- 1½ CAC d'extrait de vanille
- 30 g de beurre doux fondu

Instructions:

1. Dans un grand saladier, mélangez la farine de riz, la Maïzena, le tapioca, la poudre d'amande, la levure et le sel. Ajoutez les 3 jaunes d'œufs avec le yaourt, le lait, la compote, le miel, la vanille et le beurre fondu légèrement tiédi et mélangez.
2. Dans un saladier montez les 3 blancs d'œufs en neige. Incorporez petit à petit et très délicatement à la spatule (en soulevant du bas vers le haut). Transférez la pâte dans une poche à douille avec une large ouverture
3. 🔥 Chauffez une poêle à feu moyen / doux et pochez la pâte en formant d'abord de petits disques de 8 cm et retournez-les très délicatement avec une spatule fine.



Quantité: 30 parts

Préparation: 20 minutes

Cuisson: 7 minutes

Valeurs pour 100 g

Calories : 187 kcal

Protéines : 6,3 g

Glucides : 27 g

Dont sucres : 5 g

Lipides : 5,7 g

Fibres : 1,5 g

Fer : 0,5 mg

→ 2 pancakes : 225 kcal