

Pancakes aux flocons et au lait d'avoine



Pour 6-8 pancakes

 10 minutes

 10 minutes

Facile

INGRÉDIENTS

50 g de petits flocons d'avoine

100 ml de lait fermenté (ou lait + quelques gouttes de jus de citron)

120 g de farine

2 cuillères à café de levure chimique

30 g de sucre

2 œufs

100 ml de lait d'avoine

1 - La veille, réserver au réfrigérateur les flocons d'avoine mélangés au lait fermenté.

2 - Le lendemain, mélanger ensemble la farine et la levure, le sucre, les œufs un à un puis les flocons gonflés dans le lait fermenté.

3 - Ajouter alors le lait d'avoine en fouettant pour avoir une pâte bien homogène.

4 - Chauffer et graisser une poêle anti-adhésive.

5 - Verser une louche de pâte sur la poêle pour former votre pancake.

6 - Quand des petites bulles d'air ont éclaté sur toute sa surface, retourner le pancake et le faire cuire sur l'autre face.



Cette recette peut être réalisée par un enfant, sous la surveillance d'un adulte.