

Pancakes Protéinés à la Banane : La Recette Inratable

Ingrédients nécessaires

- 1 banane bien mûre (pour le liant et le sucre naturel)
- 2 œufs entiers
- 30g de whey protéine (goût vanille ou chocolat)
- 40g de flocons d'avoine mixés en poudre
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1/2 sachet de levure chimique
- Une goutte d'extrait de vanille (optionnel)

Étapes de préparation

- Écrasez la banane à l'aide d'une fourchette dans un saladier jusqu'à obtenir une purée lisse.
- Ajoutez les œufs et mélangez énergiquement jusqu'à obtenir une texture homogène.
- Incorporez la protéine en poudre, les flocons d'avoine et la levure chimique.
- Mélangez bien et laissez reposer la pâte pendant 5 minutes pour que l'avoine absorbe l'humidité.
- Faites chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen, légèrement huilée si nécessaire.
- Versez de petites louches de pâte pour former des pancakes de taille moyenne.
- Laissez cuire environ 2 minutes par face, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Astuces pour varier les plaisirs

- Ajoutez quelques pépites de chocolat noir dans la pâte avant la cuisson pour plus de gourmandise.
- Servez avec une cuillère à café de beurre de cacahuète ou d'amande pour un apport en bons lipides.
- Accompagnez de quelques baies fraîches (myrtilles ou framboises) pour une touche d'acidité.
- Pour une version plus légère, vous pouvez remplacer la whey par de la farine de coco ou d'amande.