

Recette de pancake sans gluten ni lait

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette bio



Pancake sans gluten ni produits laitiers au blender

Pour 12 aine de pancakes

Temps de préparation : 3 min

Temps de cuisson : 2 min

Ingrédients

- 250 ml de lait de noisettes
- 3 œufs
- Sel
- 50 g de sucre de canne blond
- 200 g de farine de riz
- 50 g de farine de pois chiche
- 1 sachet de poudre à lever sans gluten
- ½ cuil. à café de vanille en poudre

1. Pour faciliter le travail du blender on va commencer par mettre les ingrédients liquides. Versez le lait de noisettes dans le blender, puis cassez les œufs par-dessus.
2. Ajoutez une pincée de sel, le sucre de canne blond, la farine de riz et la farine de pois chiche.
3. J'utilise ici la farine de pois chiche pour faire un peu baisser l'index glycémique de la recette, mais ce n'est pas une obligation. Vous pouvez mettre uniquement de la farine de riz ou faire un autre mélange de votre choix (maïs, teff, quinoa, lupin...).
4. Ajoutez le sachet de poudre à lever et la vanille en poudre.
5. Ensuite mixez le tout pendant 2 min environ, ou programme « pâte à crêpe ». Laissez reposer 10 à 15 minutes.
6. Faites chauffer votre crêpière à feu moyen, ajoutez un peu d'huile d'olive et versez un peu de pâte au milieu. Quand vous voyez que le pancake a gonflé et que des petites bulles se sont formées, retournez-le.

Cuisine Saine ([Karen Chevallier](#)) / [CC BY-NC 4.0](#)

Auteur : Karen Chevallier

Source : <https://cuisine-saine.fr>