



Pancakes à la banane et au Kefir

Ingrédients

- 1 banane
- 2 œufs
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 150 g de farine complète
- 200 g de yaourt Kefir

Préparation:

1. Ecrasez la banane dans un bol à l'aide d'une fourchette.
2. Ajoutez, les œufs, la levure puis la farine. Mélangez uniformément.
3. Incorporez le yaourt Kefir. Mélangez de nouveau jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.
4. Faites cuire dans une poêle 1 minute de chaque côté.
5. Le bord doit être doré, et des petites bulles doivent se former sur le dessus, c'est le moment de tourner le pancake.



Bon appétit

