


## Pancakes légers banane maca

**Catégorie :** Nutrition

**Temps de préparation :** 15 min

### Les ingrédients

Pancakes légers banane maca

 Maca en poudre Bio 5 c. à c.	1 banane	1 œuf
70 g de farine complète ou semi-complète	5 g de levure chimique	1 pincée de sel

### La préparation

#### Étape 1

Mettre la banane et l'œuf dans un mixeur et mixer jusqu'à obtention d'une texture un peu mousseuse.

#### Étape 2

Chauffer une poêle (anti-adhésive de préférence pour éviter l'ajout de matières grasses) à feu moyen.

#### Étape 3

Ajouter au mélange œuf banane, le sel, la levure, la maca et mixer le tout jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène.

#### Étape 4

Dans la poêle bien chaude, déposer une louche d'environ 1 centimètre d'épaisseur et laisser cuire le pancake environ 1 minute de chaque côté.

#### Étape 5

Servir seul ou avec un accompagnement au choix.

### Notre astuce

N'hésitez pas à ajouter des fruits frais et du cacao cru sur vos pancakes afin de faire le plein d'antioxydants.