



# PANCAKES



Difficulté  
facile



Préparation  
5 min



Cuisson  
20 min



Portions  
10 pancakes

## INGRÉDIENTS (BIO DE PRÉFÉRENCE)



- 12 cs. de tofu soyeux
- 4 cs. de farine d'épeautre complète (ou farine de blé complète)
- 2 œufs

### Facultatif :

- Huile d'olive. Seulement si vous avez besoin d'en mettre dans votre poêle.

## LA RECETTE

1. Battre l'œuf avec le tofu soyeux.
2. Ajouter la farine et continuer à mélanger.
3. Chauffer une poêle à feu moyen. Lorsque la poêle est chaude, badigeonner si nécessaire d'huile d'olive. À l'aide d'une louche verser la pâte dans la poêle en l'étalant légèrement.
4. Cuire le pancake 1 à 2 minutes de chaque côté.
5. Accompagner les pancakes avec du sirop d'érable, des fruits, de la purée d'avocat...



Faites-en en grande quantité pour pouvoir en congeler une partie et ainsi en avoir toujours sous la main !

Recette découverte dans le livre "Les erreurs qui vous empêchent de maigrir" de P. Van Vlodorp, V. Liesse et M. Castro. Aux Editions Alpen. Vous pouvez la retrouver sur [www.nutri-momes.com](http://www.nutri-momes.com)