

Pancakes chocolat-banane façon céréale en tuto vidéo

Une tendance alimentaire sucrée venant tout droit des réseaux sociaux: comme leurs grandes sœurs, ces mini-crêpes sont cuites à la poêle, mais ensuite consommées avec du lait au petit-déjeuner.

Vous cherchez des alternatives aux comflakes, céréales et autres? Les pancakes façon céréale sont particulièrement appréciés des enfants et conviennent donc parfaitement pour les déjeuners en famille. Étant donné que la cuisson de ces mini-pancakes dure assez longtemps, il est préférable de travailler avec deux poêles en même temps. Comme on peut le voir dans le tuto vidéo, la masse doit être assez épaisse. C'est pourquoi on commence avec 120 g de farine et, si la masse est encore trop liquide, on peut rajouter jusqu'à 20 g de farine supplémentaire.

Vous préférez des pancakes façon céréale véganes? Il suffit alors d'utiliser du lait végétal et de la margarine au lieu du beurre.

- 100 g de chocolat noir, par ex. Denner Noir avec 72% de cacao
- 1 grande banane ou 1½ petite banane, bien mûre, en gros morceaux
- 5 à 7 cs de sirop d'érable
- 3 dl de lait (de vache, d'avoine ou d'amande)
- 120 à 140 g de farine
- 1 cs de cacao en poudre
- 2½ cc de poudre à lever
- 1½ cc de cannelle
- 3 prises de sel
- Beurre pour les poêles

1. Faites fondre lentement le chocolat au bain-marie.
2. Réduisez en purée la banane, le sirop d'érable et le lait dans un récipient haut.
3. Ajoutez le chocolat fondu, mixez à nouveau.
4. Mélangez les ingrédients secs dans un récipient, ajoutez le mélange liquide et mélangez le tout au fouet jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux. Laissez reposer la pâte pendant 20 à 30 minutes à température ambiante.
5. Chauffez les poêles à feu moyen, puis enveloppez une épaisse tranche de beurre dans du papier ménager et graissez bien les poêles à travers le papier.
6. À l'aide d'une cuillère à café, déposez des petits points de pâte dans les poêles et laissez-les cuire lentement (!) jusqu'à ce qu'ils puissent être retournés sans problème, puis cuisez l'autre côté.
Astuce: une mini-spatule à gâteau est l'instrument idéal pour les retourner.

Temps de préparation: environ 1 heure et 10 minutes, temps de repos inclus