Pancakes vegan au Vitaliseur

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour une douzaine de pancakes environ

- 230 g de tofu soyeux
- 50 cl de lait végétal
- 10 g d'huile d'olive
- 170 g de farine sans gluten (par exemple 70 g de farine de riz + 50 g de farine de sarrasin + 30 g de farine de teff
- 20 g de poudre d’amande)
- 15 g de poudre à lever

- 5 g de sel
- 10 g de sucre complet
- 1 gousse de vanille

1. Mixez le tofu soyeux avec le lait et l'huile. Grattez la gousse de vanille et ajoutez les grains à la préparation au tofu. Mélangez la farine, le sucre, la poudre à lever et le sel.
2. Ajoutez le mélange liquide au mélange de poudres et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
3. Déposez du papier cuisson découpé en cercle au fond du tamis du Vitaliseur.
4. Versez la pâte (sur environ 3 cm d'épaisseur) et laissez cuire pendant 8 minutes.
5. Déposez sur une planche et découpez les pancakes à l'emporte-pièce ou à l'aide d'un verre.
6. Dégustez avec des rondelles de banane, du sirop d'érable, des noix de pécan et des zestes d'orange.

Recette d'Angèle Ferreux-Maeght issue du magazine 95°#12

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises