



Desserts

Bol pancake protéiné aux framboises

Pour 4 personnes.

Ingrédients

huile végétale
200 grammes de farine d'avoine
2 cuillères à café de levure en poudre
1 cuillère à café de cannelle
2 bananes
2 œufs
250 millilitres de lait d'amande
2 cuillères à soupe de miel
2 protéines vanille de We'R's
1 cuillère à café de extrait de vanille
150 grammes de framboises

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Avec de l'huile chemisez légèrement 4 plats ou ravers allant au four.

Dans un grand plat mélangez les flocons (ou farine) d'avoine, la poudre à lever et la cannelle. Dans un plat séparé mélangez les bananes, les oeufs, le lait d'amande, le miel, la poudre protéinée et l'extrait de vanille jusqu'à obtenir un mélange lisse. Ajoutez la masse humide aux ingrédients secs et mélangez bien. À la spatule incorporez-y délicatement les framboises. Répartissez la pâte de manière égale dans les 4 ravers préparés.

Enfournez les ravers et cuisez pendant 18 minutes. Retirez les bols pancake du four et laissez refroidir quelques minutes. Garnissez les bols avec les toppings selon le choix.

