

Pancakes au yogourt grec, à la banane et à l'avocat



2-4 portions

Ingrédients

- ½ tasse + 2 c. à soupe de flocons d'avoine
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de cannelle
- ¼ avocat mûr - pelé, dénoyauté
- 1 c. à soupe de noix de coco non sucrée (facultatif)
- 1 œuf
- ¼ de tasse de yogourt grec
- ½ banane
- 2 c. à soupe de lait de coco non sucré (ou un autre lait)
- ½ c. à thé d'extrait de vanille pure
- L'autre moitié de la banane - épluchée et coupée
- ¼ d'avocat - pelé, dénoyauté et haché
- 2 c. à thé de sirop d'érable pur à 100%
- Beurre de noix de cajou ou d'amande (facultatif)

Préparation

1. Ajouter tous les ingrédients secs - à l'exception de l'avocat et de la noix de coco - dans un petit bol et mélanger.
2. Ajouter les ingrédients humides dans un mélangeur et mélanger à vitesse maximale pendant 10 secondes.
3. Ajouter la moitié des ingrédients secs dans le mélangeur et mélanger à nouveau pendant 10 secondes. Ajouter

Pancakes au yogourt grec, à la banane et à l'avocat

l'autre moitié et mélanger à nouveau pendant 10 secondes ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

4. Transvider le mélange qui se trouve dans le mélangeur dans un bol moyen. Incorporer la noix de coco séchée (facultatif) et les dés d'avocat. Laisser la pâte reposer pendant 4 à 5 minutes.
5. Graisser légèrement une poêle antiadhésive ou une plaque et mettre sur feu moyen. Utiliser une louche pour verser la pâte et faire 4 pancakes de taille égale. Cuire sur un côté jusqu'à ce que la pâte sur le dessus commence à faire des bulles puis retourner. Cuire jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.
6. Retirer du feu et garnir de beurre de noix de cajou/d'amande, de banane coupée en dés, d'avocat et d'un filet de sirop d'érable. Dégustez!