Pancakes au citron

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour deux personnes :

65 g de farine de riz brun
40 g de farine de quinoa
90 g de yaourt de brebis
2 petits œufs
7 cl de lait d'amande (ou autre lait végétal)
1 cuillère à café de levure
1 cuillère à soupe de jus de citron + le zeste d'un citron
1 cuillère à soupe de graines de pavot
Huile de coco (ou à défaut : huile végétale)

Préparation :

Séparez les blancs des jaunes.

Dans un saladier, mélangez le yaourt et les jaunes d'œuf.
Ajoutez les farines et la levure. Ajoutez le lait et mélangez bien.
Ajoutez enfin 1 cuillère à soupe de jus de citron,
le zeste ainsi que les graines de pavot.

Montez les blancs en neige. Ajoutez délicatement à la pâte.

Faites chauffer une poêle, graissez avec un peu d'huile de coco et versez une petite quantité de pâte.

Retournez le pancake pour faire cuire l'autre côté et déposez-le sur une grille. Répétez jusqu'à épuisement de la pâte.

Ces pancakes se conservent 2 à 3 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.