



# Caotina®

## PANCAKES CÉRÉALES



Pour 4 personnes



Préparation  
30 minutes

### IL TE FAUT ...

- 2 grandes bananes
- 4 dl de lait d'avoine
- 9 cs de Caotina Noir
- 200 g de farine
- 3½ cc de levure chimique
- 1 prise de sel
- Un peu de margarine pour la poêle

### C'EST AUSSI SIMPLE QUE CELA ...

- ♥ Verser le lait d'avoine dans un bol, ajouter les bananes et bien mixer, jusqu'à ne plus voir de morceaux.
- ♥ Ajouter tous les ingrédients secs et mélanger le tout à l'aide d'un fouet jusqu'à ce qu'il n'y ait également plus de grumeaux.
- ♥ Envelopper un morceau de margarine dans du papier essuie-tout, faire chauffer la poêle et graisser celle-ci à travers le papier.
- ♥ Utiliser une poche à douille pour déposer de petites portions de pâte dans la poêle; également possible avec une cuillère à café.
- ♥ Servir les pancakes céréales tièdes ou froids, et les accompagner de lait (végétal), de sirop d'érable ou de fruits.