

## recette sucrée

# PANCAKES SANS GLUTEN À LA COMPOTE DE POMMES

⌚ 20 minutes

🕒 5 minutes/pancake

🍳 10 pancakes

### Ingredients

100 g de farine de riz complet  
60 g de farine d'amande  
20 g d'arrow-root ou de fécule de maïs  
10 g de sucre vanillé  
1 cc. de bicarbonate de soude  
2 œufs  
200 g de compote de pommes maison  
1 cc. d'extrait de vanille liquide  
100 ml de lait de noisette (ou autre lait végétal)

### Préparation

Dans un saladier ou dans le bol d'un robot, mélanger les farines avec l'arrow-root, le bicarbonate de soude et le sucre vanillé.

Ajouter ensuite les œufs, la compote de pommes, l'extrait de vanille liquide et mélanger. Incorporer finalement le lait végétal en mélangeant continuellement, jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Faire chauffer une cuillère à café d'huile de noisette ou d'huile de coco dans une poêle. Verser ensuite une louche de pâte en formant un petit cercle. Faire cuire 2 à 3 minutes à feu moyen. Retourner une fois que des bulles se forment sur la surface et poursuivre la cuisson 1 minute sur l'autre face.

Recommencer l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte. Déguster les pancakes avec du sirop d'érable et des fruits frais, de la confiture, de la pâte à tartiner aux noisettes, etc.

