



Pancakes coco {sans gluten, sans lait, sans oeufs }

Marie L



Retrouvez mes recettes sur [Allergique Gourmand](http://AllergiqueGourmand.com)
Allergène présent: aucun des 14 allergènes majeurs
Garantis sans oeufs, blé, soja, arachide, fruits à coques, produits laitiers.....

Temps de préparation: 15 min

Temps de cuisson: 1H00 (temps total pour le nombre de pancakes)

Ustensiles: une petite poêle- un saladier – un fouet – une spatule

Ingrédients:

- 30 g de vitacoco bio (margarine)
- 30 g de farine de coco bio
- 220 g de farine de riz complète bio
- 1 sachet de levure "sans" bio
- 100 g de purée de pommes non sucrée bio
- 500 ml de lait de coco bio
- 20 g de sucre non raffiné bio
- 1 c à soupe de rhum



Mettez les farines dans un saladier avec la levure. Ajoutez peu à peu le lait de coco, en fouettant, pour éviter les grumeaux.

Faites fondre la vitacoco et versez-la au mélange. Ajoutez la purée de pommes, le sucre, le rhum. Mélangez. Vous devez obtenir une pâte un peu épaisse sans grumeaux.

Faites chauffer, à feu doux, une poêle légèrement huilée. Versez une petite louche de pâte et laissez cuire environ 4 minutes. Décollez les bords à l'aide de la spatule et faites sauter le pancake. Laissez cuire 2 à 3 minutes de ce côté.

Renouvelez jusqu'à épuisement de la pâte. A consommer avec un [caramel coco](#) ou du chocolat fondu.

Bon appétit !!!

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur Zodiosphere.fr