

Pancakes de betteraves



12 PIÈCES



5 MIN. + REPOS



10 MINUTES



200g betterave (cuites et épluchées)

1 œuf

100g farine de sarrasin

120 mL lait

1 c. à soupe huile d'olive

1 c. à café poudre à lever

- Mixez les betteraves en purée (sans ajouter d'eau, la purée doit être épaisse).
- Dans le mixeur avec la purée de betterave, ajoutez les autres ingrédients.
- Mixez, et laissez la pâte reposer une vingtaine de minutes.
- Lorsque la pâte a reposé, mélangez-la pour la ré-homogénéiser.
- Dans une poêle chaude, à feu moyen, faites cuire les pancakes environ 2 minutes de chaque côtés. (retournez quand le pancake commence à gonfler et faire des bulles).
- Servez tiède. Vérifiez la texture des pancakes avant de les proposer à bébé, en les écrasant entre vos lèvres ou vos doigts, afin de s'assurer que la texture est adaptée aux capacités masticatoires de votre enfant.

