



Retrouvez pas à pas Forme, Santé et Mieux-Etre dans votre assiette !

Pancakes à la banane

Ingrédients (pour 1 personne)

- 1 banane bien mûre
- 2 œufs
- 2 càs de flocons d'avoine
- ½ càc de cannelle
- 1 càc d'huile d'olive
- 2 càc de purée d'amande (facultatif)

Préparation

- Mixer les bananes avec les oeufs, les flocons d'avoine et la cannelle au mixeur.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et laissez dorer les pancakes (environ 2 minutes de chaque côté).
- Déguster ainsi ou les garnir avec éventuellement un peu de purée d'amande.