

PANCAKES

INGRÉDIENTS :

- 90g de flocons d'avoine / farine d'avoine
- 2 oeufs
- 1 cc de miel
- 1 grosses bananes bien mûre
- 1 cc d'huile de coco
- 1/2 cc de cannelle moulue
- Topping : chocolat noir 70% / purée de cacahuète / miel

PRÉPARATION :

1. Dans un blender, mixer les flocons d'avoine. Ajouter les oeufs, le miel (+ la cannelle) et la banane. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
2. Verser une louche de la préparation dans une poêle chaude préalablement huilé (avec l'huile de coco). Cuire le pancake 1 minute de chaque côté. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

