

PANCAKES À LA BANANE



Ingredients

- 1 banane
- 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 1 oeuf
- 1 à 2 cuillères à café de purée d'amandes ou de beurre de cacahuètes

Réalisation

- Ecraser la banane puis la mélanger avec les flocons d'avoine et l'oeuf
- Dans une poêle légèrement huilée, répartir la préparation en 2 ou 3 petits ronds espacés
- Faire cuire pendant une dizaine de minutes à feu doux en les retournant à mi-cuisson
- Tartiner avec de la purée d'amandes ou le beurre de cacahuètes