

PANCAKES BANANE ET AVOINE

Ingrédients

100 gr de flocons d'avoine
2 bananes
1 oeuf
1 pincée de levure chimique
Huile

Préparation

1. Mixez les flocons d'avoine.
2. Ajoutez les bananes coupées en rondelles et mixez-les avec les flocons d'avoine.
3. Ajoutez l'oeuf, la levure et mixez le tout ensemble.
4. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle à feu moyen.
5. Une fois la poêle chaude, versez 2 c.à.s de pâte et faites cuire quelques minutes de chaque coté.
6. Servez chaud ou tiède avec des rondelles de bananes, du sirop d'érable ou des noix de pécan.

Les Fermiers du Net