



LA RECETTE DES PANCAKES BANANE ET CÉRÉALES

Cette recette vous est proposée par Louise



Afin d'économiser le papier, vous pouvez scanner et enregistrer ce document à l'aide de votre téléphone

INGRÉDIENTS

- 2 bananes
- 2 œufs
- 100 g de flocons d'avoine
- ½ cuillère à café de bicarbonate alimentaire
- 1 pincée de sel
- Pour la cuisson : beurre ou matière grasse végétale (huile de coco, huile de cuisson désaromatisée...)

PRÉPARATION

- Mixer tous les ingrédients pendant au moins 2 min avec un robot ménager, ou à défaut avec un mix soupe, jusqu'à obtention d'une pâte lisse comme une pâte à pancakes ordinaire.
- Cuire à la poêle dans un peu de matière grasse végétale.