

Pancakes à la banane

INSTRUCTIONS : Pour deux personnes, c'est un très chouette petit-déjeuner ! Sain, facile à faire, pas besoin de beaucoup d'ingrédients et bon ! Dans ma recette j'ai utilisé en garniture du sirop d'érable et des framboises surgelées (on attend les fraîches avec impatience !) Mais vous pouvez mettre de la confiture, des fruits frais, etc....



Instructions

1. Ecrasez bien les bananes et ajoutez la farine, le lait et l'huile. Mélangez bien.
2. Faites chauffer une poêle avec un petit peu d'huile végétale (étalez l'huile à l'aide d'un pinceau).
3. Faire des petits ronds dans la poêle et laissez cuire 3 minutes de chaque côté.
4. Ajoutez la garniture que vous souhaitez & savourez !

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Bananes mûres	2
Farine complète	150g
Lait de soja	100ml
Huile de colza	1 cuillère à soupe