



BANANA PANCAKES

- 100 ml de lait végétal (amandes, avoine, riz, ...)
- 1 banane (de préférence bien mûre)
- 75 g d'avoine
- 1 oeuf

1. Mélanger tous les ingrédients au mixer.
2. Dans une poêle, faites fondre un peu de graisse de coco (ou une huile d'olive extra vierge).
Faites ensuite 3 ou 4 jolis pancakes avec la pâte.
3. A manger de préférence chaud.

A déguster avec du sirop d'érable, de la poudre de coco, des fruits de saison (pommes, poires, myrtilles, fraises, fraiboises...)