

Pancake banane

Ingrédients

- 1 banane
- 2 c. à s. de farine d'amande (autre farine possible)
- 3 œufs battus
- 1 c. à c. de cannelle en poudre



Préparation

1. Mixez tous les ingrédients et faites chauffer une petite poêle (10 cm de diamètre) avec un peu de graisse de coco.
2. Versez une bonne louche/2 c. à s. de votre appareil à pancake dans la poêle et faites cuire pour 3-4min. de chaque côtés environ à feu doux.

Agrémentez vos pancakes de fruits frais avec quelques oléagineux et un peu de miel ou de sirop d'érable..