NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

GOÛTER

Pancakes express *2 ingrédients*

10 min	*6 pancakes*	*Très facile*
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Végétarien · Express · Famille

Ingrédients

- **1** banane bien mûre
- **2** œufs
- **1 pincée** de cannelle (option)

Préparation

1. Écrase la banane, ajoute les œufs et mélange bien.
2. Chauffe une poêle légèrement huilée.
3. Verse de petites portions, cuis 1 à 2 min par face.

POURQUOI ÇA MARCHE

Deux ingrédients, zéro prise de tête : le goûter minute quand les enfants réclament. La banane sucre naturellement, les œufs apportent les protéines. Pas de farine, pas de sucre ajouté, juste du plaisir simple.