

Pancakes protéinés *banane*



15 min
PRÉPARATION

1
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Rapide

Végétarien

Gourmand

Ingrédients

- ♦ **1** banane bien mûre
- ♦ **2** œufs
- ♦ **40 g** de flocons d'avoine
- ♦ **1 dose** de protéine vanille (ou 3 c. à s. de fromage blanc)
- ♦ **1/2 c. à café** de levure
- ♦ Un peu d'huile de coco pour la poêle

Préparation

- 1** Écrase la banane à la fourchette dans un bol.
- 2** Ajoute les œufs, les flocons, la protéine et la levure. Mélange bien jusqu'à une pâte homogène.
- 3** Fais chauffer une poêle légèrement huilée. Verse de petites louches de pâte.
- 4** Cuis 2 min de chaque côté, jusqu'à ce que ce soit doré. Sers avec des fruits frais et un filet de miel.

POURQUOI ÇA MARCHE

Des pancakes qui tiennent au corps grâce aux œufs et à l'avoine – tu commences la journée rassasiée, sans le pic de sucre qui te ramène au placard à 11h. Le petit-déj plaisir qui travaille pour toi. ♦