

Pancakes à la Banane & Flocons d'Avoine

Recette Visuelle par DAREBEE

© darebee.fr

2 tasses ~ 200g de flocons d'avoine

2 tasses ~ 400ml d'eau

2 bananes

AMÉLIORER : Ajouter de la levure chimique, une banane supplémentaire pour la garniture, de la cannelle et du sirop d'érable.

2 PORTIONS



INSTRUCTIONS

1. Mélanger les bananes mûres avec de l'eau et des flocons d'avoine. Ajoutez du sel à sa convenance.

2. Utiliser un mixeur pour mélanger le tout. Alternativement, écraser d'abord les bananes avec une fourchette, puis les mélanger avec les flocons d'avoine et de l'eau.

3. Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7). Enfourner 10 minutes.

4. Sortir du four, retourner et cuire encore 10 minutes ou jusqu'à ce que la croûte commence à dorer. Sinon, faire frire dans une poêle anti-adhésive pendant environ 3 minutes de chaque côté.

5. Transférer dans une assiette.

6. Garnir de banane coupée, arroser de sirop d'érable et saupoudrer de cannelle.

1



2



3



4



5



6

