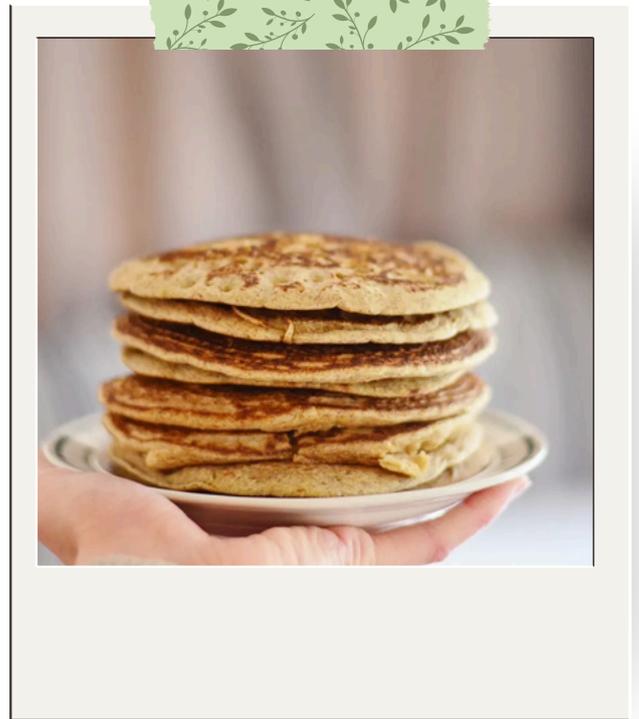


RECETTE

Pancakes à la farine de sarrasin



1 personne



Ingrédients :

- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de farine de sarrasin
- De la vanille (optionnel, ou autre arôme au choix)



Préparation :

1. Écrasez dans une assiette creuse la banane et cassez 2 œufs.
2. Mélangez et ajoutez l'arôme de votre choix.
3. Ajoutez 2 c.à.s de farine de sarrasin.
4. Mélangez à nouveau avant de faire cuire dans une poêle chaude avec un peu de matière grasse.
5. Faites cuire 2 min de chaque côté



Notes :

- Dégustez ces pancakes avec un yaourt et un fruit frais, ainsi que de la purée d'oléagineux sans sucres