

Pancakes à la banane

6^e jour / 1^{re} semaine / Petit-déjeuner

Mise en place et préparation:
env. 20 min
Pour 2 personnes

1 banane mûre,
en morceaux

2 œufs frais ●

60g d'amandes moulues

½ c. c. de poudre à lever

¼ de c. c. de cannelle

1 pincée de sel

1 c. s. d'huile d'olive

**100g de framboises
surgelées ●, dégelées**

1 c. c. de miel liquide ●

1. Écraser la banane à la fourchette dans un grand bol, incorporer les œufs. Mélanger amandes, poudre à lever, cannelle et sel, incorporer.
2. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive, baisser le feu. Verser la masse en 6 portions dans la poêle, faire dorer env. 4 min sur feu moyen. Retourner les pancakes, poursuivre la cuisson env. 3 minutes.
3. Écraser les framboises, incorporer le miel, répartir sur les pancakes.

Par personne: 385 kcal, lip 27g, glu 17g, pro 14g



385
kcal



● rassasiant avec protéines

● rassasiant avec glucides

● équilibré et rassasiant

● déclin vitamines

● recettes végétariennes

● Conseils et informations
pour une alimentation
saine

● Ce point signale nos
superaliments dans
les recettes

Chaque repas principal peut
être accompagné d'une
salade verte avec une portion
de sauce.