Amélie Haguet
Diététicien · 759513161

PANCAKES À LA BANANE - 2 INGRÉDIENTS

La recette de pancakes la plus simple au monde ne contient que deux ingrédients (œuf et banane)

5 minutes
10 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 œufs moyens
- 1 banane (150 g)
- ½ cuillère à café d'huile de coco (ou de beurre) pour la cuisson
- épices au choix : cannelle, vanille, muscade, cardamome, etc.

MODE DE PRÉPARATION

1° Écrasez la banane dans un grand bol.
2° Fouettez les œufs à la fourchette, et ajoutez l'écrasé de banane.
3° Faites revenir doucement dans une poêle à feu doux-moyen avec un peu d'huile ou de beurre clarifié. Retournez à mi-cuisson (environ 4 min) avec une grande spatule.
4° C'est prêt ! On peut agrémenter de 1 cuillère à soupe de poudre de noix de coco, 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète ou 1 cuillère à soupe de protéines en poudre ou remplacer la banane par de la purée de giraumon.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (254 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	305 kcal	15 %
PROTÉINES	6 g	14 g	29 %
GLUCIDES	12 g	30 g	12 %
SUCRES	9 g	24 g	26 %
LIPIDES	5 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	16 %
SODIUM	52 mg	133 mg	6 %