



Recette de pancakes de flocons d'avoine

Ingrédients

Pour 4 personnes
5 minutes de préparation
30 minutes de cuisson

- 3 œufs
- 1 banane
- 200 gr de flocons d'avoine
- Graine de curieux
- 1 cuillère à café rase de cannelle
- 400 ml de lait

Facultatif pour les gourmands:
pépites de chocolat à ajouter
dans la pâte avant la cuisson!

Préparation

1. Dans un blender, mettre les œufs, la banane, les flocons d'avoine, la cannelle et 300ml de lait et mixer le tout.

[Pour ceux qui n'ont pas de blender, un pot et un mixer, ça marche aussi]

2. Laisser reposer au frigo la nuit...

3. Le matin, ajouter 100ml de lait à la préparation et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Pour la cuisson

Verser environ une cuillère à soupe (ou plus ou moins, en fonction de son envie) dans une poêle à crêpe (faire plusieurs pancakes dans la poêle) et laisser cuire à feu moyen +/- 45 secondes de chaque côté.