



## PANCAKES À LA BANANE ET VANILLE

Pancakes pour le petit déjeuner ou goûter

 20 minutes

 5.7 portions

## INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 1 unité petite de banane, pulpe, crue (110 g)
- 80 grammes d'avoine, crue
- 2 grammes de cannelle, poudre
- 1 unité petite de pomme, pulpe, crue (110 g)
- 125 grammes de yaourt à la Grecque, vanille, VOTRE MARQUE

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Écrasez la banane avec une fourchette;
- 2° Mélangez les oeufs, l'avoine en poudre, le yaourt et la cannelle avec un fouet. Ajoutez-y la banane et mélangez bien;
- 3° Faites chauffer une poêle antiadhérente à feu moyen;
- 4° Versez une louche de pâte dans la poêle et laissez cuire environ 2 minutes (ou jusqu'à ce que des petites bulles se forment).  
Retournez le pancake et laissez cuire moins d'une minute de l'autre côté;
- 5° Répétez l'opération pour le reste de la pâte.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PANCAKE MOYEN (35 g)	% AR
ÉNERGIE	116 kcal	40 kcal	2 %
PROTÉINES	6 g	2 g	5 %
GLUCIDES	16 g	6 g	2 %
SUCRES	5 g	2 g	2 %
LIPIDES	4 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	1 g	3 %
SODIUM	24 mg	8 mg	0 %