

Ingrédients nécessaire:

- 1 oeuf
- 20g de flocon d'avoine
- 1 banane ou (1/2)
- Fruits de saison
- Huile (de coco) de préférence

Préparation:

- Couper ta banane en morceau dans un récipient, ajoute ton oeuf et les flocons d'avoine
- Mixe le tout, jusqu'à ce que ça devienne crémeux

Cuisson:

- Huile la poêle et verses-y une petite quantité de la préparation.
- Lorsqu'il y a des petites bulles, retourne-là.

Dans l'assiette:

- Ajoutez des fruits de saison

et DÉGUSTEZ!



Bon appétit!