



# Recette pancakes à la banane et aux flocons d'avoine

## **Ingrédients**

- 1 cuillère à café d'huile de coco
- 1 œuf
- 40g de flocons d'avoine
- 1 banane
- 1 cac de miel

## **Préparation**

- Dans une poêle faire fondre l'huile de coco
- Mélanger l'œuf, les flocons d'avoine et la banane écrasée pour en faire une pâte lisse et homogène
- Verser la pâte en formant des pancakes.
- Laissez cuire sur une face environ 5 minutes et retourner le pancake pour cuire l'autre côté.
- Une fois que c'est prêt ajouter le miel sur les pancakes.
- Personnalise ton pancake avec des fruits, des noix, du cacao.

## **Bienfaits :**

- Les flocons d'avoine : ils sont sources de fibres, rassasiant et soutiennent la production de lait. Riches en fibre, ils permettent de lutter contre la constipation et sont faciles à digérer.
- La banane est source de fibre ce qui facilite la digestion.
- L'huile de coco stimule la production de lait
- Le miel boost le système immunitaire et donne de l'énergie.

*Mon corps est  
parfait tel qu'il  
est*