

# PANCAKES DE LILI BARBERY- COULON



Par

**Chloé Saada**

Dans

**Ep.08 - Le petit déjeuner  
de Lili**

## INGRÉDIENTS :

- 80 g de flocons d'avoine sans gluten
- 2 œufs
- 2 bananes bien mûres
- 1 gousse de vanille
- Quelques fruits de saison
- 4 c. à soupe de lait de coco
- Huile de coco pour la poêle
- 2 c. à soupe de sirop d'érable

## RECETTE :

Notez cette recette !

1. Épluchez les bananes. Écrasez-les dans un saladier.
2. Dans un autre saladier, battez les œufs avec le lait de coco. Ajoutez aux bananes écrasées. Mélangez.
3. Ajoutez les flocons d'avoine.
4. Dans une poêle, faites cuire les pancakes 3 min de chaque côté dans un peu de beurre de coco.

**+ le lait de coco peut être remplacé par du lait animal ou végétal et la vanille par de la cannelle.**

## PRÉPARATION :



4 personnes



Facile