

PANCAKES BANANA

Υλικά

- 1 μπανάνα
- 1 αυγό
- 1 κ.σ βρώμη
- 1 κ.σ λάδι καρύδας ή ελαιόλαδο

Topping: ταχίνι, μέλι, μύρτιλα, νιφάδες καρύδας



Εκτέλεση

- Σε ένα μπολ, λιώνουμε τη μπανάνα με ένα πιρούνι.
- Προσθέτουμε το αυγό και ανακατεύουμε καλά μέχρι ομογενοποίηση.
- Προσθέτουμε τη βρώμη. Ανακατεύουμε.
- Σε ένα τηγάνι, βάζουμε το λάδι καρύδας ή το ελαιόλαδο και με 1 κουτάλι τοποθετούμε το μείγμα μας σχηματίζοντας μικρά pancakes.
- Τα ψήνουμε περίπου 2 λεπτά από κάθε πλευρά.
- Όταν είναι έτοιμα, τα σερβίρουμε με το topping της επιλογής μας.



PAOLA KONTIZA
HOLISTIC NUTRITIONIST
& HEALTH COACH