

PANCAKES AUX FLOCONS D'AVOINE

2 personnes

INGRÉDIENTS (6 PANCAKES)

90 g de flocons d'avoine

200ml de lait demi écrémé

1 œuf

Pour la garniture : Pépites de chocolat, framboises, fromage frais, miel...

INSTRUCTIONS

- 1) Mélanger dans un récipient les flocons d'avoine, le lait et l'œuf
- 2) Faire chauffer dans une poêle un peu de margarine et incorporer une petite louche du mélange.

Personnellement, j'ai utilisé un emporte - pièce pour avoir des formes régulières. J'ai inséré 2 bonnes cuillères à soupe dans celui-ci j'ai ajouté des framboises et/ ou pépites de chocolat et j'ai remis une cuillère à soupe par-dessus.

- 3) Si nature : garnir comme vous voulez : fromage blanc, chocolat, miel, fruits....



Bon appétit !