



Pancake allégé et compotée de fraises

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Petit-déjeuner

Prêt en
20 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 30g de flocons d'avoine
- 1 oeuf
- ½ banane
- 1 cuillère à café d'huile
- 100g de fraises
- le jus d'½ citron
- 1 cuillère à café de sucre

Préparation

1. Coupez les fraises en deux.
2. Dans une casserole, faites-les cuire avec le sucre et le jus de citron à feu moyen pendant 10 minutes en prenant soin de remuez régulièrement.
3. Pendant ce temps, mixez les flocons d'avoine dans le bol d'un robot. Ajoutez ensuite la banane et l'oeuf. Mixez à nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Faites cuire le pancake dans une poêle légèrement huilée, environ 2 minutes sur chaque face.
5. Servez bien chaud en garnissant de compotée de fraises.