

# PANCAKE BANANE



---

## *Ingrédients*

---

**1 oeuf**

**1 banane**

**45 g de flocons d'avoine (4 cuillères à soupe)**

**1 carré de chocolat noir**

**1/2 cuillère à café d'huile de coco**



Ecraser la banane dans un bol

Ajouter l'oeuf à la banane, bien mélanger

Verser les flocons d'avoines enir une pâte

Mélanger jusqu'à obtenir une pâte assez homogène

Couper le carreau de chocolat en petit morceaux et les mettre dans la préparation

Dans une poele bien chaude mettre l'huile de coco et faire cuire le pancake à couvert d'un côté puis de l'autre à feu moyen



**Pour 1 pers.**



**10 min**