Un déjeuner qui enlève les fringales – crêpes à la banane

30 MIN. ET MOINS – DÉJEUNERS-BRUNCHS – RECETTES

NOMBRE DE PORTION : 1

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

TEMPS DE CUISSON :

6 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 3 blancs d’oeuf
- 1 banane

Préparation

1. Mettre la banane et les blancs d’oeuf dans le mélangeur et bien mélanger.
2. Chauffer une poêle à feu moyen. et vaporiser d’un peu d’enduit à cuisson comme du PAM et y verser le tiers de la préparation. Ne pas l’étendre la préparation dans la poêle. Ça doit rester du format pancake plus que crêpe dentelle!
3. Faire cuire doucement (3-4 minutes) et retourner quand le contour de la crêpe commence à brunir. Faire cuire une à deux minutes.
4. Servir tel quel ou avec plein de fruits!