

# PANCAKE DI BANANA

• [www.chiaradalbellonutrizionista.it](http://www.chiaradalbellonutrizionista.it) •

---

## INGREDIENTI

porzione per una colazione per una persona:

50 g di farina di avena

una banana

100 ml circa di bevanda vegetale (avena, riso, mandorla..a piacere)

## PROCEDIMENTO

In un piatto schiaccia con la forchetta la banana, poi aggiungi la bevanda vegetale e mescola bene. Con la forchetta o con l'aiuto della frusta elettrica amalgama la farina. Se aggiungi semi o altri ingredienti fallo ora.

Versa in padella ben calda e cucina a fuoco basso qualche minuto per lato, girandola solo quando si stacca facilmente.

Da servire in versione più classica con marmellata 100% frutta, crema di frutta secca 100% (ideale per bilanciarli dal punto di vista di grassi e proteine), frutta a fettine, sciroppo d'acero, miele (se non sei veganə).

