

Temps de cuisson : 6 minutes

Temps de préparation :

Degré de difficulté : Facile

Portion :



Crêpes à la banane

Ingrédients :

- 3 blancs d'oeuf
- 1 banane

Marche à suivre :

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!

Source : <https://cinqfourchettes.com/2013/09/un-dejeuner-qui-enleve-les-fringales.html>