

Εύκολα pancakes με βρώμη και μπανάνα για έναν υγιεινό και απολαυστικό πρόγευμα

Υλικά

- 4 μπανάνες
 - 2 μεγάλα αυγά
 - 1/2 κούπα νιφάδες βρώμης
 - 1 κουταλιά κανέλα
 - Μπανάνα σε φέτες
 - Μέλι
-
- Καρύδια

Εκτέλεση

Σε ένα μεγάλο μπολ, λιώνεις τις μπανάνες και ανακατεύεις μαζί με τα αυγά τις νιφάδες βρώμης και την κανέλα μέχρι να έχεις στα χέρια σου ένα ομογενοποιημένο μείγμα.

Ζεσταίνεις έναν αντικολλητικό τηγάνι και ψεκάζεις με λάδι.

Με ένα μεγάλο κουτάλι, ρίχνεις από το μείγμα μέσα στο τηγάνι και ανακινείς μέχρι να απλωθεί το υλικό κυκλικά.

Αφήνεις να ροδίσουν και οι δύο πλευρές.

Τέλος, προσθέτεις μπανάνες σε ροδέλες, καρύδια, μέλι, σαντιγί, ή άλλα υλικά της αρεσκείας σου.

Καλή απόλαυση!

