



## Πανεύκολα pancakes χωρίς ζάχαρη με μπανάνα & βρώμη

**Μερίδες:** 1-2 (8 μικρά pancakes) **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 10 λεπτά

### Υλικά:

50 γρ. νιφάδες βρώμης  
1/3 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ (κοφτό)  
1/2 κ.γλ. κανέλα (κοφτό)  
1 μέτρια ώριμη μπανάνα  
10 γρ. κορν φλάουρ  
80 - 100 γρ. φυτικό γάλα χωρίς ζάχαρη  
λάδι καρύδας, για το τηγάνισμα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σε επεξεργαστή τροφίμων (μούλτι) αλέθουμε καλά την βρώμη μαζί με το μπέικιν πάουντερ και την κανέλα.

Προσθέτουμε την μπανάνα, το κορν φλάουρ και το γάλα και πολτοποιούμε. Αν χρειαστεί προσθέτουμε ελάχιστον επιπλέον γάλα.

Ζεσταίνουμε 1/2 κ.γλ. λάδι καρύδας σε αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια φωτιά και όταν κάψει, ρίχνουμε από 1 κ.σ. μείγμα για κάθε pancake, απλώνοντας το σε μικρό δίσκο. Τηγανίζουμε όλα τα pancakes σε μέτρια φωτιά για 1-2 λεπτά την κάθε πλευρά μέχρι να πάρουν χρώμα και ακουμπάμε σε πιάτο.

Σερβίρουμε με φρούτα ή/και σιρόπι ή μέλι της επιλογής μας.