

Régal du matin

Pour 1 personne
Préparation: 5mn
Repos: 10mn
Cuisson: 15mn



INGRÉDIENTS:

- 1 yaourt nature
- 30 à 40 g de flocons d'avoine
- 1 œuf
- 1 fruit (pomme râpée ou banane écrasée)
- 1 pincée de levure chimique
- Édulcorant (facultatif)
- Cannelle ou arôme vanille

PRÉPARATION:

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Laisser reposer pendant 5 à 10 minutes (les flocons vont s'imprégner d'humidité).
3. Faire chauffer une poêle antiadhésive si vous optez pour une cuisson à la poêle, ou préchauffer le four à 180 °C et cuire pendant 15 minutes.

Un incontournable de nos fourneaux!!