

GAUFRES AVOCATS-BANANES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : dans l'appareil à gaufres

Ingrédients :

Pour 10 petites gaufres
2 avocats
2 bananes
7-8 cs de son d'avoine
3 œufs

Étapes :

Écrasez les avocats et les bananes jusqu'à l'obtention d'un mélange bien homogène.
Ajoutez les œufs, mélangez à nouveau.
Saupoudrez le son d'avoine tout en remuant.
Cuire dans un appareil à gaufres, ou en faire des pancakes si vous n'en avez pas !

PS : vous pouvez remplacer le son d'avoine par de la farine de châtaigne, ou de patate douce.

Vous pouvez également ajouter du chocolat noir (minimum 70 %) en petits morceaux pour plus de gourmandise...

Dégustez avec une bonne purée d'oléagineux par-dessus, un bon fruit frais à côté, et vous voilà prêts pour démarrer une bonne journée. Ces gaufres vous permettront d'éviter les fringales d'avant le repas du soir ou de 22h00 devant la télé ! Elles se dégustent aussi au goûter, en rentrant d'une grosse journée ou avant une session de sport.

