



Banaan-havermout pannenkoekjes met twee ingrediënten

Kleine, gezonde pannenkoekjes op basis van banaan en ei, zonder bloem of toegevoegde suiker. Klaar in een handomdraai.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	10'	2	Ontbijt

Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 2 eieren
- 2 el fijne havervlokken
- 1 kl kaneel
- 1 snuifje zout
- 1 kl boter of kokosolie om te bakken

Bereidingswijze

- 1.** Plet de rijpe bananen met een vork in een kom tot een glad papje.
- 2.** Voeg de eieren, de havervlokken, de kaneel en het snuifje zout toe en klop alles goed door tot een egaal beslag.
- 3.** Laat het beslag 5 minuten staan zodat de havervlokken wat vocht opnemen en het geheel iets dikker wordt.
- 4.** Verhit een klein beetje boter of kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
- 5.** Schep telkens een kleine lepel beslag in de pan en vorm kleine pannenkoekjes van ongeveer 8 cm.
- 6.** Bak 1,5 tot 2 minuten tot er belletjes verschijnen en de onderkant goudbruin is, keer ze dan voorzichtig want ze zijn zachter dan gewone pannenkoeken.
- 7.** Bak de andere kant nog 1 minuut en houd ze warm terwijl je de rest bakt.

Tip

Gebruik goed rijpe bananen met bruine vlekjes; die zijn zoeter en binden beter.

Lekker met

vers fruit of een lepel yoghurt

Dranktip

een kop thee