



Banaan-havermout pannenkoekjes

Kleine, gezonde pannenkoekjes op basis van rijpe banaan, ei en havervlokken, zonder bloem of toegevoegde suiker. Klaar in een handomdraai en perfect voor een voedzaam ontbijt.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
10'	10'	2	Ontbijt

Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 2 eieren
- 2 el fijne havervlokken
- 1 kl gemalen kaneel
- 1 snufje 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 snufje zout toe en klop alles goed door tot een egaal beslag.
3. Laat het beslag 5 minuten rusten zodat de havervlokken het vocht opnemen en het beslag iets dikker wordt.
4. Verhit een kleine hoeveelheid boter of kokosolie in een bakpan op middelhoog vuur.
5. Schep telkens een eetlepel beslag in de pan en vorm kleine pannenkoekjes van ongeveer 8 cm diameter.
6. Bak 1,5 tot 2 minuten tot er belletjes verschijnen aan de oppervlakte en de onderkant goudbruin is.
7. Keer de pannenkoekjes voorzichtig om; ze zijn zachter dan klassieke pannenkoeken.
8. Bak de tweede kant nog 1 minuut gaar.
9. Houd de gebakken pannenkoekjes warm terwijl je de rest van het beslag verwerkt.

Tip

Gebruik goed rijpe bananen met bruine vlekjes; die zijn zoeter van smaak en binden het beslag beter.

Lekker met

Vers fruit of een lepel volle yoghurt.

Dranktip

Een kop groene thee of kruidenthee past hier goed bij.