



Bananenpannekoekjes



Bananenpannekoekjes

Mijn ontbijt is misschien mijn favoriete eetmoment van de dag, vooral als ik vrij ben en echt even de tijd kan nemen voor mijn ontbijt. Met een kopje koffie heerlijk even rustig wakker worden, echt een momentje voor jezelf. Als ik de tijd heb voor mijn ontbijt zijn deze bananenpannenkoekjes echt favoriet! Niet alleen bij mij, maar voor mijn hele gezin.

Pannenkoeken klinkt natuurlijk niet als iets heel gezonds, en al helemaal niet om te eten als ontbijt. Toch kun je met deze gezondere versie goed jouw dag beginnen! En wat ook goed is om te weten is dat je maar 3 (!!!) ingrediënten nodig hebt en het binnen een paar minuutjes klaar is. Win-win als je het mij vraagt!

ingrediënten

Bananenpannenkoekjes

Ongeveer 40 gram
Havermout

1 Banaan

1 Ei

Een half handje Ongezouten
noten en/of zaden (zoals
walnootjes)

Eventueel een snufje Kaneel

Op gevoel Topping naar
keuze (zoals yoghurt, fruit en
noten)

bereidingswijze

1. Prak de banaan met een vork in een klein schaaltje.
2. Kluts het ei vervolgens door de geprakte banaan.
3. Roer de havermout door het mengsel
4. Doe een scheutje kokosolie (of boter) in een grote koekenpan en verhit de pan op middelhoog vuur.
5. Schep het beslag in de koekenpan. Dit beslag is vrij dik en stevig, daarom maak ik zelf wat kleinere pannenkoekjes en gebruik ik een lepel om het beslag goed te verdelen over de bodem van de pan.
6. Bak de havermout bananenpannenkoekjes aan beide kanten gaar (ongeveer 5 minuten). Het heeft even de tijd nodig om goed te bakken.
7. Na ongeveer 5 minuutjes mogen de bananenpannenkoekjes uit de pan en kun je ze afmaken met jouw zelfgekozen topping. Hier is een klein schepje yoghurt, nog wat nootjes en fruit zoals aardbeien of blauwe bessen favoriet!