



Suikervrije bananenpannenkoekjes met 100% pure pindakaas

Lunch, Ontbijt & Tussendoortje



Suikervrije bananenpannenkoekjes met 100% pure pindakaas

Deze **suikervrije bananenpannenkoekjes met pindakaas** zijn het perfecte ontbijt voor wie de dag rustig en voedzaam wil beginnen. Hoe fijn is het om in de ochtend op te starten met een kopje koffie, een voedzaam bordje voor je neus en even een momentje voor jezelf? Vooral in het weekend of op een vrije dag kan dat ochtentrust-gevoel nét dat beetje extra geven. En wat past daar beter bij dan een stapel warme, zachte pannenkoekjes, zonder toegevoegde suikers?

Pannenkoeken klinken misschien niet als een gezonde keuze, en al helemaal niet als ontbijt. Maar deze versie bewijst het tegendeel. Gemaakt van banaan, ei, havermout en een flinke lepel 100% pure pindakaas. **Suikervrije bananenpannenkoekjes met pindakaas** zijn voedzaam, snel klaar en heerlijk smeuïg. Binnen een paar minuten op tafel!

Echt Zuss & Sap-stijl dus: simpel, voedzaam en een feestje op je bord.

Tip: Zin in een roze pannenkoekenfeest? Voeg een scheutje [Rooie Donder](#) toe aan het beslag voor extra kleur en extra power.

Liever nét iets zoeter? Voeg een theelepeltje honing toe, een natuurlijke suikeroptie voor wie graag wat extra verwenning wil.

Serveer met: een flinke lepel Griekse yoghurt en wat vers fruit zoals plakjes banaan, sinaasappel of blauwe bessen, voor dat frisse, romige én kleurrijke extraatje.

Meer ontbijtinspiratie?

Kijk dan ook eens bij ons [bananenbrood recept zonder toegevoegde suikers](#) perfect voor onderweg, mealprep of als voedzaam tussendoortje.

ingrediënten

Dit recept is voor 2 personen

2 rijpe bananen

2 eieren

50 g havermout

1 tl kaneel

1 el pure pindakaas (100%)

1 tl kokosolie om in te bakken

toppingtips plakjes banaan,
extra pindakaas, ongezoete
kokosyoghurt of wat
geroosterde kokosflakes

extra zoet? voeg 1 medjoul
dadel toe (zonder pit,
fijngeprakt)

nog zoeter? 1 tl honing in
het beslag of als topping
(natuurlijke suiker)

bereidingswijze

1. Prak de bananen in een kom. Voeg de eieren toe en klop het luchtig.
2. Roer de havermout, kaneel en pindakaas erdoor tot een glad beslag.
3. Verhit een beetje kokosolie in een pan. Bak kleine pannenkoekjes 2–3 minuten per kant.
4. Serveer warm met je favoriete toppings.