

Banaanpannenkoeken



Ingrediënten voor +/- 8 pannenkoeken:

- 1 (grote) rijpe banaan
 - 350 ml (plantaardige) melk
 - 1 ei
 - 150 g volkoren bloem
- Of 150g havermout vermalen tot meel
- 1 koffielepel bakpoeder
 - 1 koffielepel vanille-extract
 - snufje zout
 - bakspray
- Of (vloeibare) margarine



Bereidingswijze

- Doe de banaan, melk, ei samen in de blender en mix glad.
- Voeg de bloem, het bakpoeder, vanille-extract en snufje zout toe en mix opnieuw samen.
- Neem een antikleefpan (of pannenkoekenpan) en gebruik een bakspray of (vloeibare) margarine (wrijf dit laatste open met een keukenpapiertje) om deze in te vetten. Giet hierin wat beslag, draai cirkelgewijs met de pan om het beslag te verspreiden.
- Bak ze enkele minuten aan iedere kant. Herhaal tot het beslag op is.
- Serveer met fruit, yoghurt, platte kaas, confituur, notenpasta,...

Tips

- Maak een chocoladevariant door 1 eetlepel pure cacaopoeder toe te voegen aan het beslag. Lekkere combinatie met de banaan.
- Door banaan toe te voegen wordt het beslag zoeter zonder extra suiker nodig te hebben.
- De pannenkoeken kunnen afgedekt in de koelkast zo'n 3 dagen bewaard worden. In de diepvries blijven ze tot 3 maanden goed, leg dan wel tussen elke pannenkoek een stukje bakpapier en voorkom zo dat ze aan elkaar plakken.

Bron

- gebaseerd op een recept uit het kookboek 'Karola's Kitchen, smaakvol'