

Havermoutpannenkoekjes met banaan



Ingrediënten voor 6 stuks

- 40 havermout
- 1 banaan
- 1 ei
- ½ koffielepel bakpoeder
- klein scheutje magere melk
- kaneel
- 1 eetlepel vloeibare margarine of olie
- enkele frambozen (of fruit naar keuze)
- 2 eetlepel magere platte kaas



→ Deze hoeveelheid is geschikt voor 2 eetmomenten.

Bereidingswijze

- Vermaal de havermoutvlokken tot meel in de blender.
- Voeg er vervolgens de banaan, het ei, bakpoeder, melk en kaneel aan toe en mix alles goed door elkaar zodat het een vloeibaar geheel wordt.
- Laat het beslag enkele minuten rusten.
- Voeg de margarine/olie toe aan een antikleefpan en schep 3 kleine lepels beslag in de pan. Maak de koekjes niet te dik. Draai de pannenkoeken pas om als ze een beetje loskomen en er belletjes bovenop ontstaan (het beslag is algemeen wat plakkerig dus het omdraaien is iets moeilijker dan bij een gewone pannenkoek). Zet het vuur niet te warm. Bak de pannenkoekjes nog een paar minuutjes aan de andere kant en doe verder tot alle beslag op is.
- Je kan gerust meerdere pannenkoekjes in een pan klaarmaken.
- Serveer ze met wat platte kaas en enkele frambozen.

Tips

- Eet deze pannenkoekjes als ontbijt of tussendoortje. Ze kunnen gemakkelijk bewaard worden en je kan deze zowel koud als warm eten.
- In dit receptje werden frambozen toegevoegd, maar je kan eindeloos variëren met fruitsoorten. In de winter kan je de frambozen bijvoorbeeld vervangen door gebakken appelschijfjes (1/2 appel) met kaneel.
- Hier werd gekozen om een platte kaas toe te voegen (omwille van de smaak én de extra eiwitten), dit kan gerust weggelaten worden of vervangen worden door magere yoghurt.
- De melk kan vervangen worden door water of plantaardige melk.
- De pannenkoekjes kunnen het gemakkelijkst omgedraaid worden met een platte spatel.