



Havermout pannenkoekjes

Dit recept is erg lekker en vrij simpel om te maken. Als je ze niet allemaal op eet, is het ook een uitstekend en gezond 'tussendoortje'. Voor de lunch of dip voor de "4-uurtje trek"

Wat heb je nodig ?

- 80 gram havermout
- 2 rijpe bananen
- mespunt kaneelpoeder
- 2 theelepels bakpoeder
- 2 eieren
- 3 a 4 eetlepels sojamelk of amandelmelk
- 2 eetlepels boter of een scheutje olijfolie
- 150 gram fruit, bijv. aardbeien, bessen, frambozen

Hoe maak je het ?

1. Doe de havermout in een hoge kom en laat het even wellen.
2. Mix dan, met de staafmixer, de vlokken klein.
3. Voeg de bananen in stukken toe en pureer dit met de staafmixer.
4. Voeg wat kaneel, het bakpoeder en de eieren toe en pureer kort met de staafmixer. Voeg wat sojamelk toe tot er een dik beslag is ontstaan.
5. Verwarm een beetje boter in een koekenpan met een anti-aanplak bodem.
6. Schep 4 hoopjes van het beslag in de pan en strijk ze, met de bolle kant van een lepel, een beetje glad.
7. Bak de pannenkoekjes in ca. 6 minuten aan beide zijden gaar en lichtbruin.
8. Bak de rest van het beslag.
9. Was het fruit en laat het goed uitlekken.

Verdeel de pannenkoekjes over 4 borden en schep het fruit erop.

Eet smakelijk gezond, met een hartelijke groet van Tienieke.