



## Banaan-havermout pannenkoekjes

*Kleine, gezonde pannenkoekjes op basis van rijpe banaan, ei en havervlokken, zonder bloem of toegevoegde suiker. Klaar in een handomdraai en perfect voor een voedzaam ontbijt.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>10'</b>	<b>10'</b>	<b>2</b>	<b>Ontbijt</b>

### Ingrediënten

- 2 rijpe bananen
- 2 eieren
- 2 el fijne havervlokken
- 1 kl gemalen kaneel
- 1 snufje zout
- 1 kl boter of kokosolie om te bakken

### Bereidingswijze

- 1.** Plet de rijpe bananen met een vork in een kom tot een glad papje.
- 2.** Voeg de eieren, de havervlokken, de kaneel en het snufje zout toe en klop alles goed door tot een egaal beslag.
- 3.** Laat het beslag 5 minuten rusten zodat de havervlokken het vocht opnemen en het beslag iets dikker wordt.
- 4.** Verhit een kleine hoeveelheid boter of kokosolie in een bakpan op middelhoog vuur.
- 5.** Schep telkens een eetlepel beslag in de pan en vorm kleine pannenkoekjes van ongeveer 8 cm diameter.
- 6.** Bak 1,5 tot 2 minuten tot er belletjes verschijnen aan de oppervlakte en de onderkant goudbruin is.
- 7.** Keer de pannenkoekjes voorzichtig om; ze zijn zachter dan klassieke pannenkoeken.
- 8.** Bak de tweede kant nog 1 minuut gaar.
- 9.** Houd de gebakken pannenkoekjes warm terwijl je de rest van het beslag verwerkt.

#### **Tip**

Gebruik goed rijpe bananen met bruine vlekjes; die zijn zoeter van smaak en binden het beslag beter.

#### **Lekker met**

Vers fruit of een lepel volle yoghurt.

#### **Dranktip**

Een kop groene thee of kruidenthee past hier goed bij.