



Ontbijt: havermoutpannenkoeken met banaan en pitten

Ingrediënten

200 ml melk

2 bananen

2 eieren

150 gram havermout

4 eetlepels gemengde pitten (pompoen, zonnebloem, lijnzaad, sesamzaad)

Bakboter of olijfolie

Bereiding

Giet de melk in een hoge mengkom. Of giet alles in een blender.

Voeg er de eieren, de havermout en de bananen aan toe.

Mix het geheel met een mixer of de blender.

Na het mixen voeg je de pitten toe aan het mengsel.

Zet een pan met wat bakboter of olijfolie op het vuur.

Bak 3 of 4 pannenkoekjes tegelijkertijd.

Opgelet: draai niet te snel om, anders kunnen de pannenkoekjes uiteen vallen. De pannenkoekjes zijn dikker dan gewone pannenkoeken en hebben meer tijd nodig om vast te worden.

Afwerking

Dien op met vers fruit en Griekse yoghurt of skyr.

Informatie allergenen

Dit gerecht bevat: melk, ei, gluten (indien je gewone havermout gebruikt).

Kijk de verpakking van de pittenmengeling na. De mengeling in het recept bevat bijvoorbeeld sesam.