

A GYM PRESENTS

# GEZONDE HAVERMOUT- BANANEN PANNEKOEKEN

## INGREDIËNTEN

(voor ca. 4 pannenkoeken)

- 100ml melk
- 75g havermout
- 1 ei
- 1 heel erg rijpe banaan
- Een beetje bakboter
- Gemengd, vers fruit

## RECEPT

- Prak de rijpe banaan en doe deze in een maatbeker.
- Voeg de havermout, het ei en de melk ook toe aan de inhoud van de maatbeker.
- Meng en mix het geheel met een staafmixer tot een glad beslag.
- Verhit een beetje boter in een koekenpan.
- Maak dunne pannenkoekjes en laat ze aan beide kanten ongeveer 3 minuutjes bakken.
- Serveer met vers fruit.



*Tips: maak de pannenkoeken  
→ niet te dik, dat bakt  
minder vlot!*