



WENTELTEEFJES MET BANAAN

Geïnspireerd door een recept van Stephanie Scheirlynck

INGREDIËNTEN

VOOR 1 PERSOON

- 1 ei
- 50 ml halfvolle melk
- snufje zout
- snufje kaneel
- 3 tl olie
- 2 sneden bruin- of volkorenbrood (dikke sneden scheuren minder snel)
- 1 banaan, in schijfjes gesneden
- 1 tl bruine suiker

GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- broodmaaltijd op een rustdag
- broodmaaltijd voor of na een training

BEREIDING

- 01** Meng het ei met de melk, het zout en de kaneel in een kom en klop het geheel los met de garde.
- 02** Doe een theelepel olie in een braadpan. Wentel het brood in het melk-eimengsel en leg de sneden dan in de hete pan. Bak ze aan beide zijden goudbruin.
- 03** Leg de wentelteefjes opzij en doe een theelepel olie in de pan. Bak de banaan gedurende een paar minuten, voeg dan de bruine suiker toe en laat nog even bakken.
- 04** Schik de banaan op de wentelteefjes.