



HEALTHY BANANA OATMEAL PANCAKES

INGREDIËNTEN

VOOR 2 PERSONEN

- 75g havermoutvlokken
- 100 ml halfvolle melk
- (of een plantaardig alternatief zoals sojadrink)
- 1 ei
- 1 banaan
- vloeibare vetstof bestemd voor bakken en braden

GOED VOOR GYMNASTEN ALS...

- ontbijt (op zowel een rustdag, trainingsdag of wedstrijddag)
- tussendoortje

BEREIDING

- 01** Mix de havermoutvlokken, de melk, het ei en de banaan in een blender of met een staafmixer tot het een mooi beslag wordt.
- 02** Doe een klein beetje vloeibare vetstof (bv. vloeibare bakmargarine) in een pannenkoekenpan en laat dit goed heet worden.
- 03** Zet het vuur een beetje lager (ook niet te laag). Bak de pancakes langs beide kanten +/- 3 minuten. Bak niet te kort, want dan heeft de binnenkant nog een deegstructuur.
- 04** Serveer ze warm of laat ze afkoelen.
- 05** Kies een gezonde topping naar keuze: fruit (bessen, gebakken appeltjes ...), 100% fruitmoes, platte kaas, yoghurt, pindakaas ...