

Bananenpannenkoek (2 pers.)

1 banaan
1 ei
3 eetl havermout
Snufje zout
1 eetl pompoenpitten
1 eetl zonnebloempitten
1 eetl kokosolie

Voor erbij:
Vers fruit naar keuze
2 eetl Skyr
1 koffielepel hennepzaad

Voorbereiding 5 minuten
Bereidingstijd 10 minuten



Bereiding

Prak de banaan en voeg het ei toe. Meng dit door elkaar en voeg zout, pompoen en zonnebloempitten toe.

Smelt de kokosolie in een koekenpan en maak kleine pannenkoekjes van 1 eetl beslag. Bak de pannenkoekjes op gematigd vuur bruin en gaar.

Lekker als (zondagochtend) brunch met vers fruit en Skyr.

Met de pannenkoekjes kun je variëren.
bijvoorbeeld met blauwe bes of wat pure chocolade (> 75% cacao)

Smakelijk eten !