

Ingrediënten

Voor het beslag

- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- snuf zout
- ½ tl vanille-extract en/of ½ tl kaneelpoeder
- 75 gr havermout
- 100 ml (plantaardige) melk
- 1 tl bakpoeder

Verder nodig

- boter, om in te bakken



Foto: Erik Spronk

Recept

Wil je genieten van een heerlijk en verantwoord ontbijt? Dan is dit recept voor havermout banaan pannenkoeken perfect voor jou! De basis van de havermout pannenkoek bestaat uit banaan, ei, havermout en (plantaardige) melk. Voor een extra lekkere smaak voeg ik er graag wat vanille-extract aan toe, maar ook met wat kaneelpoeder door het beslag zijn deze pannenkoeken met havermout erg lekker! Zelf serveer ik deze havermout pannenkoekjes het liefst met een klodder Griekse yoghurt, blauwe bessen en wat honing. Je kunt ze ook serveren met ander vers (zomer)fruit, een fruitcompote of met ahornsiroop. Met dit recept kun je ongeveer 10 havermout pannenkoekjes maken, perfect als ontbijt voor twee personen. Je kunt de havermout pannenkoeken ook invriezen en ze later nog kort opwarmen.

Havermout banaan pannenkoek maken

De makkelijkste manier om het beslag te maken is met een blender of staafmixer. Doe alle ingrediënten bij elkaar in de blender (of in een kom als je een staafmixer gebruikt) en mix dit tot een glad beslag. Heb je geen blender of staafmixer? Gebruik dan havermoutmeel in plaats van havermout. Prak eerste de banaan goed fijn met een vork en meng vervolgens met een garde de rest van de ingrediënten erdoor. Meng alles tot je een glad beslag hebt.

Verwarm de koekenpan op het vuur en laat een klein klontje boter in de pan smelten. Giet met een soeplepel drie kleine hoopjes beslag in de pan. Laat de havermout pannenkoekjes rustig bakken op matig vuur tot de bovenkant droog is. Keer ze met behulp van een spatel om en bak ook de andere zijde. Serveer de havermout pannenkoeken (lauw)warm.

Bron



Internet - Rudger Bakt.nl

<https://rutgerbakt.nl/alle-recepten/havermout-ontbijt-pannenkoeken>

Info Martine Lycke 02/04/2021

Ingrediënten mixen in Thermomix
7 sec / Snelheid 7

In hoge blauwe Greenpan.
Als dan niet met boter. Zonder boter worden ze sneller donker – zie foto

Fotos



Met boter op Foto Links
Zonder boter op Foto Rechts

