

Eiwit pannenkoeken

Kcal 374, koolhydraten 38, vet 9, eiwit 33, vezels 6



Vorbereiden 20 minuten



Totale tijd 25-30 minuten

INGREDIËNTEN

100 ml water
30 gr havermout
1 ei
1 scoop eiwitpoeder vanille
1 tl kaneel
snufje zout

1/2 banaan
10 blauwe bessen
1 tl kaneel

BEREIDEN

1. Weeg alle ingrediënten af en doe ze in een litermaatbeker.
2. Mix met een staafmixer tot het beslag glad is.
3. Laat het ongeveer 15 minuten rusten.
4. Bak de pannenkoeken in de koekenpan.
5. Je kan er één hele grote van maken of drie wat kleinere.
6. Maak af met de banaan, blauwe bessen & kaneel.

WAT HEB JE NODIG

litermaatbeker
staafmixer
koekenpan

*Prima lunch of snack,
ook na het sporten...*

Opmerking van Helen

Varieer met ander fruit.

