



Havermoutpannenkoekjes



Een frisse en zoete lunch voor de kids? Dan zijn deze havermoutpannenkoekjes perfect. Lichtzoet van smaak door de banaan en erg voedzaam. Met deze kleurrijke lunch maak je van de pauze een lekker feestje!



2p 10-15m

INGREDIËNTEN

1 rijpe banaan
2 eieren
 $\frac{1}{2}$ tl kaneel
75 gram havermout
100 ml halfvolle melk
1 tl bakpoeder

OVERIGE INGREDIËNTEN

$\frac{2}{3}$ komkommer
2 gekookte eieren
300 ml halfvolle yoghurt
4 aardbeien
2 handen blauwe bessen

Liever lactosevrij?
Ga dan voor sojadrink
en sojayoghurt in plaats
van halfvolle melk
en yoghurt.



Tip

De pannenkoekjes kunnen ook een avond van te voren worden gemaakt.



ZO MAAK JE DE HAVERMOUTPANNENKOEKJES

- 1 • Doe alle ingrediënten in de blender of gebruik een staafmixer. Mix tot een glad en egaal beslag.
- 2 • Verwarm 1 el zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Schep met een (soep)lepel drie kleine hoopjes beslag in de pan. Bak de pannenkoekjes \pm 2 minuten per kant of totdat ze goudbruin kleuren.
- 3 • Laat de pannenkoekjes afkoelen en doe ze in de lunchbox.

GEMIDDELDE VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

Kcal	Vet	Verz. vet	Koolhydr.	Vezels	Eiwitten
483	15,5 g	5,8 g	53,9 g	6,2 g	27,3 g