



Havermoutpannenkoekjes met appel en kaneel

Informatie

2 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ontbijt/lunch

Ingrediënten

- 120 gr havermout
- 100 ml melk
- 1 ei
- 1 rijpe banaan
- 1 appel
- 1 tl kaneel
- eventueel honing



Bereiding

1. Prak de banaan met een vork in een kom.
2. Voeg vervolgens de havermout, melk en het ei toe en meng alles goed door elkaar.
3. Voeg daarna de kaneel toe en rasp een appel (zonder schil) boven de kom.
4. Alles even goed door elkaar mengen en eventueel een beetje honing toevoegen.
5. Smelt een blokje boter of giet een beetje olie in een pan. Bak de pannenkoekjes ongeveer 2 minuten per kant.
6. Serveren met bijvoorbeeld nog een snuf kaneel en een beetje honing of halvajam.

Voedingswaarden per persoon

- energie 370 kcal
- eiwit 13 g
- koolhydraten 57,5 g
- vet 7.9 g
 waarvan verzadigd 2 g
- vezels g

Bron: lekkerensimpel