



SUPERFOOD BANANENPANNEKOEKEN

INGREDIËNTEN

Voor de pannenkoeken

- 2 chia-eitjes of 2 biologische eitjes
- 200 g haver
- 2 grote rijpe bananen
- 2 el maanzaad
- 1 el bakpoeder
- 1 snufje bakpoeder
- 1 snufje zout
- Zeste van een citroen
- 3 medjooldadels, ontpit
- 2 el gojibessen
- 4 el ongezoete kokosyoghurt
- 1 en ½ kop kokos-rijstmelk
- ¼ kop speltbloem
- 1 el extra vierige olijfolie
- ½ koffielepel kaneel
- Enkele eetlepels kokosolie

Voor de afwerking

- Bosbessen
- Zeste van citroen
- Wat extra kokosyoghurt

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten voor de pannenkoeken (behalve de kokosolie) in een blender. Voeg de chia-eitjes pas op het laatste toe en mix kort mee.
2. Is je beslag te dik, voeg dan wat meer melk toe. Is je beslag te lopend, voeg dan wat meer speltbloem toe.
3. Vet een pan in met kokosolie en bak kleine pannenkoekjes van het beslag. Ik gebruik meestal een grote pan en bak dan 3-4 pannenkoeken tegelijk.
4. Door de chiazaadjes in het beslag zullen de pannenkoeken sneller aan de bodem van je pan kleven of zelfs verbranden. Zet het vuur dus zeker niet te hoog en gebruik voldoende vetstof als de pannenkoeken te kleverig zijn.
5. Draai de pannenkoeken pas om als je luchtballen ziet verschijnen.
6. Serveer de pannenkoeken met de extra yoghurt, de bosbessen en een beetje citroenrasp.

Eet smakelijk!

TIP

- 1 chia-eitje is 1 el chiazaad en 3 el water. Meng het zaad en het water met een lepel en laat minimaal 10 minuten rusten zodat de chiazaadjes het water kunnen absorberen.