



GEZONDE VEGAN PANNENKOEKJES

op basis van natuurlijke ingrediënten

INGREDIENTEN

- 1 cup havermout
- 1 el amandelen
- 1/2 cup speltmeel
- 2 rijpe bananen
- 1 cup havermelk
- 1/2 tl vanille extract
- zonnebloemolie

GOED OM WETEN

- voorbereiding | 10 min.
- bakken | 15 min.
- aantal | 9 stuks
- Vegan

GERUST
EZIN

Heb je dit recept geprobeerd?
Wij zien het graag via een tag
[@gerustgezin](#) op Instagram.

BEREIDING

01

Voeg havermout en amandelen samen in de blender en mix tot een fijne massa.

02

Voeg hierbij speltmeel, bananen, havermelk & vanilleextract en mix tot een gladde massa.

03

Verhit een pannenkoekenpan op middelhoogvuur en gebruik wat zonnebloemolie als vetstof tegen aanbakken.

04

Bak tot de onderkant mooi bruin is, dit zie je wanneer de randen opdrogen. let goed op want het kan snel te veel zijn.

05

Serveer met wat vers / diepvries fruit & ahornsiroop en garneer met wat amandel schilfers en poedersuiker.