



Banaan-bosbessenpannenkoekjes

Ingrediënten

voor 1 persoon:

- 1/2 rijpe banaan
- 1 tl vanille extract
- 2 eieren
- 1 el boekweitmeel
- 2 el havermeel
- 1/2 tl bakpoeder
- 50 g bosbessen
- 1/2 limoen

Bereidingswijze:

Prak de banaan fijn in een kom. Voeg het vanille extract en de eieren toe. Mix dit goed. Voeg daarna het meel en de bakpoeder toe en mix tot je een mooi beslag krijgt. Roer dan de bosbessen er voorzichtig doorheen.

Verhit een klein beetje kokosolie in een koekenpan en bak hierin de pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin (ongeveer 1 minuut aan elke kant). Zet het vuur niet te hoog! Dan wordt de buitenkant te donker en de binnenkant niet gaar.

Maak de pannenkoekjes af met wat limoensap.

Kcal:	381
Koolhydraten:	42,6 g
Vetten:	13,5 g
Eiwitten:	19,4 g