

BANANA PANCAKES



Benodigheden:

Dit heb je nodig:

- keukenweegschaal
- snijplanken
- 1 kleine mengkom
- klein sauspannetje
- 1 grote mengkom
- mixer
- pannenkoekenpan
- pollepel
- spatel om de pannenkoeken om te draaien

Ingrediënten voor 20 à 30 pannenkoeken:

- 5 bananen
- 4 eieren
- 4 dl halfvolle melk
- 4 eetl. boter of kokosolie
- 300 g havermout

Vorbereitung

- Weeg de havermout en de melk af.
- Breek 4 bananen in stukjes. Snij 1 banaan in dunne schijfjes.
- Breek de eieren in een kleine kom.

Bereiding

1. Smelt de boter of de kokosolie in een klein sausspannetje.
2. Doe de havermout en de bananen in een grote mengkom. Voeg de eieren en de melk toe. Giet er de gesmolten boter of kokosolie bij. Mix alles heel goed tot een dikke brij.
3. Schep met een pollepel kleine hoopjes beslag in een pannenkoekenpan en druk een beetje aan tot u dikke kleine pannenkoekjes hebt.
4. Bak 1 à 2 min. op een zacht vuur. Draai om met een spatel en bak opnieuw 1 à 2 min. Herhaal voor de rest van het beslag.

Afwerking

Werk de pannenkoekjes af met de schijfjes banaan.

Tip

Blijven de pannenkoekjes te veel kleven aan de pan? Laat dan eerst nog wat boter of kokosolie smelten voor u het beslag toevoegt.

Wie doet wat?

Volwassene

- De boter of kokosolie smelten in de pan en toevoegen aan de mengeling.
- Het beslag mixen.
- De pannenkoeken bakken.

Kinderen

- De ingrediënten afwegen.
- Vier bananen pellen en in stukjes breken. Een banaan in schijfjes snijden.
- De eieren breken in de mengkom.
- De ingrediënten onder elkaar mengen (de gesmolten boter is voor de volwassene).

Voedingswaarde* per portie

Energie:	121 kcal
Eiwitten:	4,1 g
Zout:	0,0 g
Vezels:	2,4 g
Vetten	4,5 g
(waarvan) verzadigde vetzuren:	2,1 g
Koolhydraten:	14,8 g
(waarvan) suikers:	5,0 g

* op basis van ingrediëntenlijst

Nutri-Score* berekend voor 100 g



Kostprijs

Geschatte kostprijs per kind: € 0,30

BEKIJK DIT OOK EENS

Nutri-Score



Nutri-score hinkelspel



Vegetarische spaghetti



Smoske kaas en ham

