



INGREDIËNTEN VOOR EEN PERSOON

50 gram boekweit

200ml kokosmelk

1 banaan

1 eetlepel kaneel

1 ei

Snufje zout

Flinke opscheplepel volle kwark of griekse yoghurt

Kokosolie om in te bakken

Optioneel: besprenkel met kokosrasp

Staafmixer

ONTBIJT

BANAAN MET KOKOS PANNENKOEK

BEREIDINGSWIJZE

- Voeg alle ingrediënten in een mengbeker behalve de kokosrasp en kwark of yoghurt;
- Pureer alles tot een gladde vrij dikke massa;
- Voeg eventueel iets meer melk dan wel boekweitmeel toe indien het te dun is of echt heel dik;
- Doe wat kokosolie in een pan en schep per pannenkoekje een volle opscheplepel in de pan;
- Zodra 1 kant goudbruin is omdraaien;
- Je kan ongeveer 2 tot 3 kleine pannenkoekjes maken voor 1 persoon;
- Haal de pannenkoekjes uit de pan en besprenkel met kokosrasp en een dikke toef griekse yoghurt (lekker romig) of kwark.