

Vegan bananenpannekoekjes

Ingrediënten (voor 5 stuk)

31 grote banaan, hoe rijper/bruiner, hoe beter!
100 gram spelt-/amandel- of kokosmeel
200 mililiter amandelmelk
Halve theelepel bakpoeder
Snufje zout
Kaneelpoeder of goldenmilk kruiden (heerlijk)
Andere poeders zoals spirulina, maca of cacao mag ook!
Kokosolie



Benodigheden

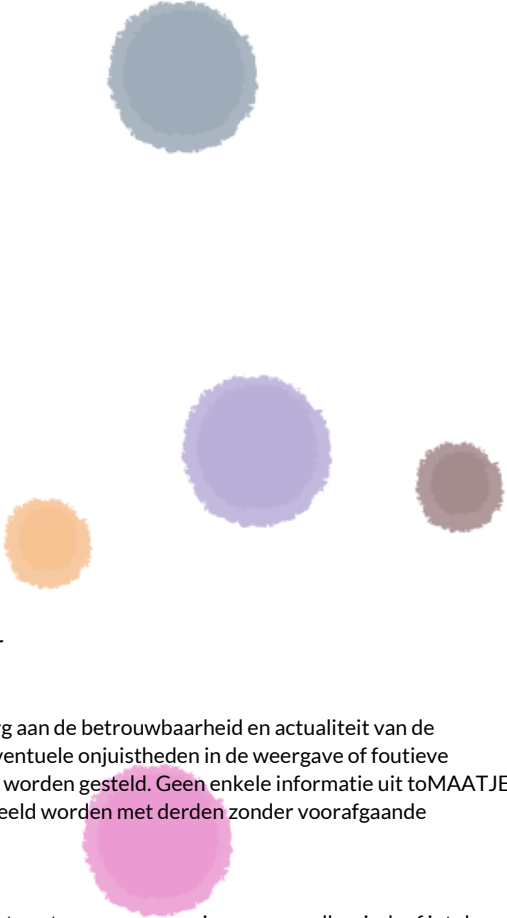
Koekenpan
Mengkom
Handmixer
Garde

Hoe maak je het?

We beginnen uiteraard met het maken van het beslag. Pel de banaan, breek in stukken en doe het in de mengkom. Prak fijn met een vork zodat er geen grote klonten meer inzitten. Hoe langer je het prakt, hoe meer het de structuur van een dikke appelmoes krijgt. Dat is de bedoeling. Je kunt hier ook de mixer voor gebruiken. Voeg nu de amandelmelk toe en roer dit met de mixer of garde goed door elkaar. Voeg nu geleidelijk het meel toe en roer dit ook goed door elkaar. Tot slot mag nu het bakpoeder, zout en de poeders erbij. Roer dit ook weer goed door elkaar. Laat een klein beetje olie in een koekenpan op middelhoog vuur warm worden. Doe een klein beetje van het beslag in de koekenpan tot je een klein pannenkoekje hebt. Bak dit aan beide kanten goudbruin. Serveer met je favoriete toppings! Kies bijvoorbeeld voor fruit, kokosnippers of ahornsiroop.

TIP!

Serveer de pannenkoekjes met je favoriete topping.
Bijvoorbeeld vers fruit, kokosnippers of ahornsiroop.



© 2020 Dream Support – toMAATJE – Disclaimer

Copyright |

Dream Support besteedt de grootst mogelijke zorg aan de betrouwbaarheid en actualiteit van de gepubliceerde recepten, kidstips en tools. Voor eventuele onjuistheden in de weergave of foutieve informatie, kan Dream Support niet aansprakelijk worden gesteld. Geen enkele informatie uit toMAATJE mag worden overgenomen, opgeslagen en/of gedeeld worden met derden zonder voorafgaande toestemming van Dream Support.

Verantwoordelijkheid |

Het is mogelijk dat in bepaalde recepten ingrediënten staan waar sommige mensen allergisch of intolerant voor zijn. Wanneer dit het geval is, adviseren wij om deze ingrediënten uit de recepten te vervangen door iets wat de betreffende persoon wel verdraagt. Dream Support kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enige nadelige gevolgen die door het deelnemen van toMAATJE ontstaan.

Rechten |

Dream Support heeft haar uiterste best gedaan om de rechten van rechthebbenden te respecteren. Indien u van mening bent dat dit in uw geval niet zo is, neem dan contact op met Dream Support via info@dreamsupport.nl