

# ***Proteïne pannekoeken***

## **Ingrediënten voor 6 pannenkoeken:**

4 eieren  
40 gr havermout (evt even fijn maken)  
1 banaan in stukjes  
2 eetlepels bruine rijstproteïne

Scheutje havermelk  
1 tl kaneel  
1/4 tl wijnsteenbakpoeder  
Kokosolie om mee te bakken

## **Aan de slag!**

Vorbereiding: 15 minuten

Breng de eieren, havermout, banaan, rijstproteïne, kaneel en wijnsteenpoeder tot een enigszins stevige maar gladde massa. Voeg daarna langzaam wat havermelk toe totdat je de gewenste dikte van het 'beslag' krijgt.

Verwarm te pan goed om daarna de kokosolie te laten smelten. Bak daarna de pannenkoeken langzaam totdat ze goudbruin zijn.

Serveren met banaan, rood fruit of wat pure chocolade (min. 75% cacao)

*Eet smakelijk!*

