

HVERMOUT PANCAKES



5 á 6 pancakes



15 minuten

INGREDIËNTEN

- 155g haverhout
- 1 rijpe banaan
- 0,5tl baksoda
- 220ml plantaardige melk
- 0,5tl appelazijn
- 1tl vanille-extract
- kaneel naar smaak
- topping: 1 appel

BEREIDING PANCAKES

1. Giet de plantaardige melk in een glas en doe de appelazijn erbij. Zet dit apart.
2. Doe de banaan, baksoda, haverhout, kaneel en het vanille-extract in een kom/mixbeker.
3. Giet de melk erbij.
4. Mix alles tot een romig beslag. Het kan zijn dat het beslag nog een beetje waterig is. Geen zorgen: de haverhout zal nog een deel van het vocht absorberen.
5. Verhit een scheut (kokos)olie of een beetje plantaardige margarine in een pan en laat de pan goed heet worden.
6. Schep wat beslag in de hete pan. Je kunt de pancakes zo groot of klein maken als jij wil.
7. Bak de pancakes een aantal minuten aan beide zijden (de baktijd is afhankelijk van de hitte van je pan).
8. Stapel de pancakes op een bord en top met de gebakken appel (zie bereiding hieronder)*.

**wees creatief met de toppings: fruit, (karamel)stroop, (bruine) suiker, agavesiroop, enz.*



BEREIDING TOPPING

1. Snijd de appel in kleine blokjes (ongeveer 1x1cm) of dunne plakjes.
2. Verhit een scheut (kokos)olie of een beetje plantaardige margarine in een pan.
3. Doe de appel in de pan en besprenkel met kaneel**
4. Laat de appel bakken tot deze zacht is. Dit duurt ongeveer 8 minuten (afhankelijk van de dikte van je stukjes appel: hoe dunner, hoe sneller zacht). Schep regelmatig om, zodat de appel niet aanbakt.

***optioneel*