

Havermoutpannenkoekjes

Havermout is een bron van energie en je begint je dag goed als je start met havermout!

Op havermout kan je uren vooruit en het zorgt voor een snellere vetverbranding.



Ingrediënten voor 6 pannenkoeken

- 200 gram havermout
- 400 ml sojamelk of amandelmelk
- 2 eieren
- 1 theelepel kaneel
- soja bakken en braden

Bereiding:

1. Meng de havermout en soja of amandelmelk in een bakje of blender tot het een glad mengsel is.
2. Voeg het ei toe en klop deze erdoorheen.
3. Voeg een theelepel kaneel erbij
4. Verhit sojaboter in de pan
5. Schep het mengsel in de pan en laat het bakken op laag vuur
6. Klaar!