



### *Wat heb je nodig? (1 portie)*

50 GRAM HAVERMOUT  
2 BANANEN  
1 EI  
1 TL BAKPOEDER  
1 SCOOP WHEY PROTEIN  
50 ML MELK  
1 EL HONING + EXTRA  
1 TL KANEEL  
1 TL GERASPT KOKOS  
1 EL KOKOSOLIE  
1 EL KWARK

# BANANA PROTEIN PANCAKES

## *Wat moet je doen?*

BLEND DE HAVERMOUT TOT MEEL IN DE BLENDER, VOEG ANDERHALVE BANAAN, EI, BAKPOEDER, MELK, HONING, KANEEL, WHEY PROTEIN EN GERASPT KOKOS TOE AAN DE HAVERMOUT EN BLEND TOT EEN SMEUIG GEHEEL ONTSTAAT. HET PANNENKOEKENBESLAG IS VEEL DIKKER DAN GEWOON PANNENKOEKENBESLAG, DUS NO WORRIES.

VERHIT DE KOKOSOLIE IN EEN KOEKENPAN OP MIDDELHOOG VUUR EN SCHENK TELKENS KLEINE PANNENKOEKJES ERIN. DRAAI NA 2-3 MINUTEN OM EN TOP AF MET DE KWARK, WAT HONING EN DE REST VAN DE BANAAN.

GENIET ERVAN!