

Eiwitrijke havermoutpannenkoekjes

Voor 1 persoon

- 50 gram havermout
- 1 ei
- 100 milliliter melk of plantaardige variant op melk
- 1 eetlepel magere kwark
- 25 gram Pure Whey Protein Naturel (optioneel)
- 50 gram frambozen of blauwe bessen

Zo maak je het recept

1. Voeg de havermout, melk en het ei toe aan een kom. Mix fijn met een staafmixer totdat je een glad mengsel krijgt. Of gebruik een blender.
2. Zet een pan op het vuur, voeg een klein beetje olie of bakboter toe en laat warm worden.
3. Giet een deel van het pannenkoekenmengsel in de pan en bak op laag vuur.
4. Gebruik de deksel van de pan om het pannenkoekje sneller te laten stollen. Draai tussentijds om en bak aan beide kanten goudbruin.
5. Leg op een bord en maak meer pannenkoekjes met het resterende mengsel.
6. Serveer de pannenkoekjes met kwark en rood fruit.

Verder heb je nodig

- staafmixer of blender
- kom
- antiaanbakpan