



BANANENPANNENKOEK MET LIJNZAADOLIE

HOEVEELHEID 1 PANNENKOEK

BEREIDINGSTIJD 10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 1 ei
- 1 theelepel gebroken lijnzaad
- 1 theelepel lijnzaadolie
- 1 (thee-)lepel kokosolie of-vet

BEREIDING

Prak een banaan op een bord heel fijn, meng hier een ei doorheen. Voeg hier lijnzaad en lijnzaadolie aan toe. Meng tot een glad mengsel. Smelt een (thee-)lepel kokosvet of olie in een koekenpan en bak als een normale pannenkoek. Deze pannenkoek is lekker, zoet beleg is hier niet nodig. In het boek staan lekkere groentespreads.