



Stap 4

## Havermoutpannenkoekjes met rood fruit

STAP 4

1 persoon

### Dit recept bevat

1 portie fruit | 1 portie graan | 1 portie eiwit | ¼ portie zuivel

### Ingrediënten

20 gr. havermout | 2 eieren | 1 banaan | 150 gr. rood fruit |  
75 gr. yoghurt of kwark | olijfolie

### Bereiding

Prak de banaan fijn en meng de eieren en de havermout hier doorheen.

Bak hiervan meerdere kleine pannenkoekjes.

Pureer de helft van het fruit tot een jam.

Serveer de pannenkoekjes warm met de jam en een schep yoghurt of kwark op de bovenkant.

Garneer met de overgebleven stukjes fruit.

THE 1:1 DIET

by CambridgeWeight Plan™