



PRIMAL PERSONAL COACHING

VOEDINGSADVIES

Primal pancakes

Bereiding (2 personen)

1. Doe de havermoutvlokken, agave siroop, bakpoeder, 1 ei, melk en 2 bananen in een blender en mix ongeveer 1 minuut tot een egaal mengsel.
2. Laat het mengsel ongeveer een kwartier staan zodat de havermoutvlokken kunnen uitzetten.
3. Laat een koekenpan heet worden en doe er een eetlepel of 2 kokosolie in voor te bakken. Doe een schep van het mengsel in de pan (de pannenkoeken mogen redelijk dik zijn) en bak tot ze goudbruin zien.
4. Serveer eventueel met wat platte kaas, een beetje agave siroop of wat plakjes gesneden banaan.



Ingrediënt	Hoeveelheid
Havermoutvlokken	140 g
Agave siroop	2 el
Bakpoeder	2 tl
Melk	250 ml
Eieren	1
Kokosolie	
Banaan	2
Platte kaas	