

RECEPT KOOKWORKSHOP – HAVERMOUTPANNENKOEKEN

Recept voor +/- 5 pannenkoeken.

Ingrediënten

- ✓ 100 ml halfvolle melk
- ✓ 75 g havermout
- ✓ 1 ei
- ✓ 1 banaan
- ✓ Margarine

Materiaal

- ✓ Snijmes
- ✓ Snijplank
- ✓ Pannetje
- ✓ Mixer en kom of blender

Aan de slag!

- ✓ Snijd de banaan in enkele stukken.
- ✓ Doe de melk, havermout, ei, banaan in een blender of een kom.
 - ✓ Mix het geheel tot een gladde substantie.
 - ✓ Gebruik een klein beetje margarine in de pan.
 - ✓ Bak vervolgens het deeg tot pannenkoeken.
- ✓ De pannenkoeken kunnen versierd worden met extra fruit.

TIPS !

- ✓ Koop diepvriesfruit om budgetvriendelijk te werken. Diepvriesfruit verliest niets aan voedingswaarde ten opzichte van vers fruit.
- ✓ Producten van het huismerk hebben quasi dezelfde samenstelling als merkproducten van dezelfde aard en soort, maar zijn een stuk goedkoper !

Seizoensgebonden

Recepten kunnen aangepast worden volgens elk seizoen. Kies voor seizoensgebonden fruit om budgetvriendelijk te werken.

herfst	september	Appel, braam, druif, framboos, kiwibes, meloen, nectarine, peer, perzik, pruim, vijg
	oktober	Appel, braam, druif, framboos, kiwibes, meloen, peer
	november	Appel, druif, meloen, peer
winter	december	Appel, peer
	januari	Appel, peer
	februari	Appel, peer

lente	maart	Appel, rabarber
	april	Aardbei, rabarber
	mei	Aardbei, rabarber
zomer	juni	Aardbei, abrikoos, framboos, kers, nectarine, perzik, rabarber, rode bes, zwarte bes
	juli	
	augustus	