

## Bananenpannenkoeken

Dit is een al zoete pannenkoek doordat je banaan mengt in het beslag. Ongemerkt aten de kinderen ze zonder stroop; ik geloofde mijn ogen niet! Je kunt ze –door toevoeging van lijnzaad of chiazaad- ook nog eens bakken zonder eieren. Zowel banaan als gemalen lijnzaad zijn uitstekende eivervangers, ze geven luchtigheid aan het beslag. Als je in olie wil bakken, is kokosnootolie een goede en lekkere olie, omdat ze stabiel blijft bij hoge temperaturen en langzamer oxideert dan andere oliën door het hoge verzadigde vetgehalte.

Voor 12 stuks:

- 2 bananen
- 800 ml melk
- 400 gram volkoren meel
- 2 el lijnzaad of chiazaad, fijngemalen
- kokosnootolie of boter

Mix de melk, het meel en het lijnzaad tot pannenkoekenbeslag.

Giet het geheel in een blender en voeg de bananen in stukjes toe. Mix het geheel tot een glad beslag. Met een staafmixer kun je de banaan ook goed door het beslag mengen.

Voeg naar behoefte meer melk of meel toe.

Laat het beslag even staan (uurtje) wanneer mogelijk, zodat het lijnzaad en de banaan de mogelijkheid hebben om met het beslag te binden.

Bak de pannenkoeken in een goede, gladde koekenpan met een ruime theelepel kokosnootolie per pannenkoek.

In de zomer verrassend met een bolletje ijs!