

Keuzeles 1.1 - Pannenkoeken

De spelers van PSV krijgen regelmatig een gezondere variant van pannenkoeken. Voor het sporten zijn deze pannenkoekjes een mooie balans tussen koolhydraten en eiwitten. Wist je dat er jaarlijks meer dan 100 miljard bananen worden gegeten? De meeste bananen komen uit India, Ecuador en Costa Rica. In Europa komen de meeste bananen uit Spanje. Er zijn wel 1.000 verschillende soorten bananen.

Recept voor pannenkoeken

Benodigdheden:

- Maatbeker
- Koekenpan
- Staafmixer

Ingrediënten voor 2 personen:

- 1 banaan
- 2 eieren
- 75 gr havermoutvlokken
- 100 ml melk
- Beetje boter
- Optie: Vers fruit en kwark (voor op de pannenkoekjes)

Bereiding:

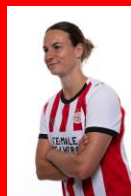
1. Prak de banaan
2. Doe de banaan, eieren, havermoutvlokken en melk in een maatbeker
3. Meng alles goed met een staafmixer, zodat er een beslag ontstaat.
4. Smelt een beetje boter in een koekenpan.
5. Bak 2 dikke pannenkoeken van ongeveer 10 cm. Bak de pannenkoeken aan beide kanten in ongeveer 3 minuten goudbruin en gaar.
6. Serveer de pannenkoeken bijvoorbeeld met vers fruit, kwark of kaneel.

Bananenschillen? Nee, niet weggoien

Je kunt ook bananenthee maken van de schillen. Om bananenschilthee te maken, doe je de bananenschil in een pan met water en laat je deze tien minuten zachtjes koken.

Gebruik een tang om de schil te verwijderen.

Het is niet alleen heerlijk, maar ook superrustgevend op een koude winterdag.



We hebben dit recept van Renate Jansen speelster van PSV Vrouwen.