

EASY BANAAN-WALNUTT PANCAKES - VEGAN

INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

1 el lijnzaad

3 el warm water

120g volkoren (of boekweit) meel

1 tl bakpoeder

¼ tl zout

200 ml sojamelk

1 rijpe banaan

25g walnoten

2 el appel – of agavestroop.

BEREIDINGSWIJZE

Meng het lijnzaad met het water en zet even apart. Dit is een "lijnzaadei" ter vervanging van een dierlijk ei. Neem een maatbeker en meng het meel met bakpoeder, zout en sojamelk. Prak de banaan fijn en voeg ze toe. Hak de walnoten fijn en doe die samen met de appelstroop bij het beslag. Tot slot meng je het "lijnzaadei" door het beslag. Verhit een beetje olie in een koekenpan en giet telkens een beetje van het beslag erin.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

SMAKELIJK!