



**Lijf & Balans**  
gewicht, voeding en meer...

## Pannenkoek

Een lekkere en leuke variatie om van de havermoutpap een pannenkoek te maken.

Leuk voor bijvoorbeeld in het weekend als lunch.



### Ingrediënten

- 1 zakje havermout van Coach Nutrition
- 1 ei
- 175 ml water



### Bereidingswijze

- Vul een maatbeker met 175 ml water en 1 ei toe. Roer goed door elkaar
- Voeg de inhoud van het zakje havermout toe en roer tot een dikke massa
- Verhit een koekenpan, gebruik eventueel een beetje olie
- Verdeel het mengsel in de koekenpan
- Zet de warmtebron niet al te hoog. Laat de pannenkoek nu langzaam garen
- Als je ziet dat de pannenkoek aan de bovenkant droog is, kan je hem omdraaien
- Bak hierna de andere kant nog goudbruin

### Tip

- Doe er wat chocolade of salted caramelsaus van Rabeko over.
- Je kan kiezen voor 1 of 2 grote pannenkoeken of 6 kleintjes

En smullen maar!!!



**COACH**  
NUTRITION