

Banaanpannenkoekjes by Sabine

Voor 2 personen als klein ontbijt | circa 20 minuten

Kleine, zachte bananapannenkoekjes met havermout, kaneel en kardemom. Sabines recept, rustig gebakken in de AMC oPan met vaste roomboter.

Ingrediënten voor 2 personen

1 rijpe banaan • 1 ei • 45 g havermout of havermeel • Maximaal 50 ml melk, naar behoefte • 1 snufje zout • 1 snufje bakpoeder • Kaneel en kardemom naar smaak • Een klein klontje vaste roomboter voor het beslag • Een beetje roomboter of ghee om tussendoor in te vetten

Gebruikte AMC-producten

AMC oPan 24 cm

Kookplaat of Navigenio op lage stand.
Verder: blender, kom, garde, eetlepel, siliconen kwast en spatel.



Stap voor stap bereiden

1. Maak het beslag. Maal de havermout eerst droog fijn in de blender. Gebruik je havermeel, dan kun je deze stap overslaan. Voeg de banaan en het ei toe en mix glad. Meng zout, bakpoeder, kaneel en kardemom erdoor.

2. Controleer de dikte. Voeg de melk beetje bij beetje toe, tot maximaal 50 ml. Het beslag moet dik maar schepbaar zijn en in de pan rustig uitvloeien.

3. Smelt de roomboter. Laat het klontje vaste roomboter op een lage stand smelten in de oPan. Giet de gesmolten boter bij het beslag en klop met de garde goed door. Er blijft een dun laagje boter in de pan achter.

4. Bak kleine pannenkoekjes. Houd de warmte laag. Schep per pannenkoekje ongeveer één eetlepel beslag in de oPan. Laat voldoende ruimte tussen de pannenkoekjes.

5. Keer op tijd. Draai ze voorzichtig om zodra de onderkant goudbruin is, de randjes steviger worden en de spatel eronder kan. Bak de andere kant tot het pannenkoekje gaar is. De banaan kleurt snel: verlaag de warmte als ze te donker worden.

6. Bak de rest. Strijk zo nodig tussendoor met de siliconen kwast een heel dun laagje roomboter of ghee over de pan. Roer het beslag nog even door voordat je een nieuwe portie bakt.

Sabines baktip: Door de natuurlijke suikers in banaan kleuren de pannenkoekjes snel. Bak rustig op lage warmte en wacht niet te lang met omdraaien. Extra suiker of stroop is niet nodig.

De twist van Fred: Serveer naar wens met een lepel dikke naturel yoghurt, wat frisse citroenrasp en een vleugje kaneel.

Recept en bakervaring: Sabine Maas. Uitwerking: Fred'sFood.

Banaanpannenkoekjes by Sabine

Sabines bereiding in beeld | originele AMC-productafbeeldingen



AMC oPan 24 cm



Navigenio (optioneel)



Goudbruin gebakken in de oPan



Alles klaar voor het beslag



Vaste roomboter op lage warmte



Sabines versgebakken pannenkoekjes