PS. food & lifestyle

FASE 1

Havermout pannenkoekje

10 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**164 Kcal**
Koolhydraten	**5.7 g**
Eiwitten	**20.1 g**
Vet	**6.3 g**
Vezels	**2.4 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle havermout
- 1 tl kaneel
- ½ el olijfolie
- Zoetstof naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de inhoud van het zakje havermout met 100 – 110 ml water. Verhit de olijfolie in een koekenpan en doe het beslag in de pan. Bak het pannenkoekje aan beide kanten circa 5 minuten. Besprenkel met zoetstof en strooi er een beetje kaneel over.

TIP: OOK LEKKER MET EEN BEETJE PS. FOOD & LIFESTYLE CHOCOLADEPASTA OF PS. FOOD & LIFESTYLE JAM EN VANAF FASE 2 MET PEER, APPEL, BLAUWE BESSEN OF AARDBEIEN.