

Bloedsuikervriendelijke banaan-havermoutpannenkoeken

Voedzame volkoren pannenkoeken natuurlijk gezoet met banaan. Het hoge vezelgehalte en eiwit helpen je bloedsuikerspiegel de hele ochtend stabiel te houden.

Vorbereiding: 10 min

Koken: 15 min

Totaal: 25 min

Porties: 4

GL 28.1 / GI 52

Ingrediënten

havermout

heet water

koolzaadolie

bruine suiker

volkoren bloem

witte bloem

bakpoeder

zuiveringszout

zout

gemalen kaneel

logifoodcoach.com/recipes/bloedsuikervriendelijke-banaan-havermoutpannenkoeken

magere melk

magere naturel yoghurt

rijpe banaan, gepureerd

groot ei

Instructies

Step 1

Giet het hete water over de havermout in een grote mengkom en laat ze 2 minuten weken totdat ze zacht en romig worden. Roer de koolzaadolie en bruine suiker erdoor en zet het mengsel opzij om een paar minuten af te koelen terwijl je de droge ingrediënten voorbereidt.

Step 2

Klop beide soorten bloem, bakpoeder, zuiveringszout, zout en gemalen kaneel in een aparte middelgrote kom tot ze gelijkmatig zijn gecombineerd. Dit zorgt ervoor dat de rijsmiddelen gelijkmatig door het bloemmengsel zijn verdeeld.

Step 3

Voeg de magere melk, yoghurt en gepureerde banaan toe aan het afgekoelde havermoutmengsel en roer tot alles goed is opgenomen. Breek het ei erboven en klop het grondig door de natte ingrediënten tot er geen strepen meer zichtbaar zijn.

Step 4

Giet het bloemmengsel bij het natte havermoutmengsel en vouw voorzichtig samen met een spatel of houten lepel. Meng alleen tot de droge ingrediënten net bevochtigd zijn—een paar kleine klontjes zijn prima en te veel mengen maakt taaie pannenkoeken.

Step 5

Verwarm een antiaanbakbakplaat of grote koekenpan op middelhoog vuur. Zodra het oppervlak heet is, spuit het licht in met bakspray indien nodig. Giet ongeveer 60 ml beslag op de bakplaat voor elke pannenkoek, met ongeveer 5 cm tussenruimte.

Step 6

Bak de pannenkoeken ongestoord gedurende 2 tot 2,5 minuut totdat er kleine belletjes over het hele oppervlak verschijnen en de randen er gestold en lichtgoudbruin uitzien. Dit is je signaal dat ze klaar zijn om te keren.

Step 7

Gebruik een brede spatel om elke pannenkoek voorzichtig om te keren en bak nog eens 2 tot 3 minuten aan de andere kant tot ze goudbruin en gaar zijn. Leg de klaar pannenkoeken op een warm bord en herhaal met het resterende beslag, pas de warmte aan indien nodig om verbranden te voorkomen.

Step 8

Serveer de pannenkoeken warm, idealiter met een eiwitrijke topping zoals Griekse yoghurt of een kleine hoeveelheid notenpasta. Voor de beste bloedsuikercontrole eet je deze naast eieren of na het eten van wat groenten of noten om de glucoseopname verder te vertragen. Elke portie bestaat uit 3 middelgrote pannenkoeken.