

Bananenpannenkoekjes

doomijn
kinderopvang



We maken samen gezonde pannenkoeken!

Pannenkoeken gezond? Je denkt vast van niet, maar we vandaag gaan we echt een gezonde variant bakken samen!

Soort activiteit	Koken
Doelgroep	4-12 jaar
Ontwikkelingsgebied	creatief, motorisch, cognitief
Vorbereidingstijd	10 minuten.
Duur activiteit	20-30 minuten.

Wat heb je nodig? (Voor 12 pannenkoeken)

Ingrediënten:

- 3 eieren
- 2 bananen
- Kaneel
- Boter
- Fruit om te decoreren, bijvoorbeeld schijfjes banaan, blauwe bessen of aardbeien
- Honing of stroop om te garneren

Benodigheden:

- Koekenpan



Vorbereiding

Verzamel alle ingrediënten en benodigheden.

Tip! Het ook heel leuk en leerzaam om samen met je kind een boodschappenlijstje te maken en de inkopen te gaan doen.

Aan de slag!

1. Prak met een vork de bananen zo fijn mogelijk.
2. Klop met de vork de eieren en kaneel door de banaan.
3. Verhit wat boter in een koekenpan en schep er wat beslag in. Je kunt 2 of 3 kleine pannenkoekjes per keer bakken.
4. Wacht tot de pannenkoekjes droog worden en mooi bruin, draai ze dan om en bak de andere kant.
5. Als de pannenkoekjes klaar zijn kun je ze garneren met wat honing of stroop en lekker vers fruit. Eet smakelijk!

Stap in de kinderwereld!

