

Havermout pannenkoekje

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 11 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Bereid de inhoud van het zakje PowerSlim havermout met 100-110 ml water. Verhit de olie 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 PowerSlim chocoladepasta of PowerSlim jam en vanaf fase 2 met peer, appel, blauwe bessen of aardbeien.

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim havermout
- 1 tl kaneel
- ½ el olijsfolie
- Zoetstof naar smaak



KCAL

193

EIWITTEN

20,2 g

KOOL-
HYDRATEN

11,1 g

VETTEN

6,5 g

FASE 1A + 1B