INGREDIËNTEN

Voor 1 persoon
1 banaan
5 gram honing
snufje kaneel
2 eetlepels water
kokosolie (5 gram)



BANANENSNACK

Bevat per portie: Kcal: 151 | Eiwit: 1,4 gr | Koolhydraten: 31,3 gr | Vet: 3,4 gr | Vezels: 3,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Snij de banaan in plakken van ongeveer 1,5 centimeter.
• Verhit de olie in een koekenpan en bak de bananenplakjes aan beide kanten mooi bruin.
• Meng het water, de honing en de kaneel door elkaar en giet dit over de bananen.
• Draai de plakjes nog één keer om en haal ze uit de pan.
• Strooi er eventueel nog een beetje extra kaneel over.

TIPS EN TRICKS

• In plaats van kokosolie kun je ook een scheutje zonnebloemolie gebruiken. Of een beetje roomboter.
• Deze snack is het lekkerst als je 'm direct na het bakken opeet. Toen ik na het maken van de foto's nog een stukje nam smaakte het al minder lekker dan daarvoor.