

dōTERRA On Guard® Pannekoeken



Ooit gezocht naar ontbijtideeën waar je familie dol op zal zijn? Probeer deze On Guard-pannenkoeken!

<https://www.doterra.com/US/en/brochures-magazines-living-winter-2013-2014-doterra-on-guard-pancakes>

vertaling recept

ingrediënten

2 rijpe bananen

90 gr havermout

130 gr bloem

45 gr bruine suiker

2 theelepels bakpoeder

½ theelepel zout

180 ml volle Griekse yoghurt

180 ml melk

2 eieren

1 theelepel vanille

1 druppel Cinnamon Bark-olie

60 gr gehakte walnoten, optioneel

60 ml koolzaad-olie

2-4 druppels doTERRA On Guard Protective Blend (naar smaak)

Instructies

Pureer bananen in middelgrote mengkom; meng de yoghurt, eieren, melk, koolzaad-olie, vanille en doTERRA On Guard.

Voeg in de grote mengkom havermout, bloem, bruine suiker, bakpoeder, zout, kaneel en walnoten toe; Meng dit goed.

Voeg het bananenmengsel toe aan de droge ingrediënten en meng dit . Niet teveel mengen.

Vet je pan in, gebruik een kleine pollepel om het mengsel in de grill te scheppen. Bak op een middelmatige tot hoge temperatuur. Net zoals je met gewone pannenkoeken zou doen, wacht tot bubbels in je beslag verschijnen en draai dan om.

Tip: De eerste keer dat je deze pannenkoeken maakt, begin voorzichtig met de essentiële olie. Begin met slechts 2 druppels On Guard in plaats van 4. Als je besluit dat je de volgende keer een sterkere smaak wilt, neem je 3 of 4 druppels. Ook als u geen cinnamon bark olie bij de hand hebt, hoeft u zich geen zorgen te maken. Voeg in plaats daarvan ½ tot 1 theelepel kaneelpoeder toe!