

Zomervla met banaan en vanille (zonder suiker, zonder maïs)

Ingrediënten (voor 1–2 kommetjes):

- 1 rijpe banaan
- 150–200 ml haverroom of rijstroom (ongezoet)
- ½ theelepel vanillepoeder of het merg van een vanillestokje
- Klein snufje kaneel
- Eventueel een klein kneepje citroensap (houdt het fris)

Bereiding:

1. Prak de banaan goed fijn of pureer met een staafmixer.
2. Verwarm de haverroom zachtjes in een pannetje.
3. Roer de banaan, vanille en kaneel erdoor.
4. Laat een paar minuten zachtjes doorkoken en goed roeren — het wordt vanzelf wat dikker.
5. Laat afkoelen en zet in de koelkast.

Resultaat: een zachte, romige vla met een hint van banaan en vanille. Lekker als toetje of tussendoor.