

BOEKWEITPANNENKOEKJES – (V)

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

175 g boekweitmeel

2 eieren

250 ml haverdrank of rijstdrank verrijkt met calcium

snuifje zout

olijfolie om in te bakken

250 g aardbeien

250 g frambozen

250 g blauwe bessen

BEREIDINGSWIJZE

Meng het boekweitmeel met een snuifje zout. Voeg de eieren één voor één toe en klop er met een garde een kleverige bal van.

Voeg nu beetje bij beetje de haver- of rijstdrank toe en blijf roeren totdat er een gelijkmatig beslag ontstaat zonder klonters. Het moet een beslag worden dat als een lint van je garde loopt. Laat het beslag een 20tal minuutjes rusten.

Laat een koekenpan goed heet worden. Vaak mislukt de eerste pannenkoek, omdat de pan dan nog niet heet genoeg is. Verhit een scheutje olie in de pan.

Verdeel een lepel beslag over pan en beweeg je pan heen en weer zodat het beslag mooi verdeeld is. Als de bovenkant droog is en er kleine luchtbelletjes ontstaan kan je de pannenkoek omkeren. Doe dit met een spatel. Bak de boekweitpannenkoeken op een middelhoog vuur aan weerszijden licht bruin.

Was het fruit en snij de aardbeien in 2 en beleg de pannenkoek ermee.

Gebruik deze pannenkoekjes maximaal 1 keer per week als ontbijt.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

382 kcal

10,3 g eiwitten

14 g vetten

51,6 g koolhydraten

Recept opgemaakt door diëtiste Sara, Infraligne Kuurne

SMAKELIJK!