



SPINAZIEPANNENKOEK, OOK VOOR DE KLEINTJES

#vegetarisch #pannenkoek

HOEVEELHEID

WAT HEB JE NODIG

200 gr Verse spinazie
200 gr Volkoren pannenkoekenmix en/of boekweitmeel
3 Eieren
500 ml halfvolle melk of ongezoete soja melk
(Zonnebloem)olie om in te bakken.

Voor de kleintjes: Als je borstvoeding geeft dan kun je deze melk ook hiervoor goed gebruiken.

Probeer ook eens het recept van de boekweit-amandelmeel pannenkoek

MATERIAAL

BEREIDINGSWIJZE

- Doe alle ingrediënten bij elkaar in de blender en mix het tot een glad beslag (een staafmixer kun je ook gebruiken)
- Bak de pannenkoeken in een beetje olie op een laag vuur en om totdat ze gaar zijn
- Evt. kun je de pannenkoeken nog beleggen met kaas en/of salade om er een complete maaltijd van te maken

Recept van ABCdietist Marlijn Mallens



ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdietist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?
06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.