



De KoelkastCoach
ONLINE VOEDINGSDESKUNDIGE

DE KOELKASTCOACH



Wortelpannenkoeken

Wat heb je nodig voor 4 æ 5 pannenkoeken:

- 2 eieren
- 10 Zecksal Magnesium Drops
- 50 gr amandelmeel
- 50 gr havermout
- 100 ml amandel- of kokosmelk
- 1 banaan
- 40 gr geraspte wortel
- 1 tl kaneel
- boter of kokosolie (bakken)
- evt. wat gesmolten chocolade

Was en rasp de wortel.

Doe alle ingrediënten, behalve de roomboter, in een maatbeker of blender en pureer.

Verhit een koekenpan met wat bakvet.

Bak van het mengsel pannenkoekjes die een doorsnee van 10 tot 15 cm hebben, dan zijn ze nog makkelijk om te draaien.

Mocht je zin hebben in pannenkoekjes met chocola, zorg dan dat je wat pure chocola van 72% cacao of meer au bain marie hebt gesmolten. (Boven warm water.)