



**PEVITA COACHING**

— UNLOCK YOUR POTENTIAL —

Health & Lifestyle Coach in de Natuur  
*Energieke Stappen naar Verandering van de Levensstijl*

## BOEKWEIT PANNENKOEKEN MET SUPERVITAMIX "ENERGIEKOEKEN"

Ingrediënten (de hoeveelheden zijn aanpasbaar volgens eigen behoefte):

- 3 (middel)grote eieren
- 200gr boekweit
- 200gr amandelmeel
- (plantaardige) melk
- 1 grote soeplepel SuperVitaMix (natuur of kokos)
- Kokosolie om te bakken (kan ook andere vetstof zijn)

Tip: maak je amandelmeel zelf door bruine amandelen fijn te malen met de mixer.

### **Bereiding:**

Doe de eieren, de bloem, de melk en het amandelmeel in een beslagkom en klop met de deegklopper manueel of met de mixer. Laat een 5-tal minuutjes (mag ook iets meer zijn) staan zodat de ingrediënten zich goed kunnen vermengen met elkaar. Klop daarna weer goed door mekaar en doe er de soeplepel SuperVitaMix bij.

Warm ondertussen je vetstof op in de pan. Wanneer je pan(nen) goed heet is bak je de pannenkoeken zoals je gewend bent.



Veel succes en smakelijk!

Liefs,

Peggy

*Je kan de pannenkoeken afwerken met zoet, zoals agavesiroop of kokosbloesemsuiker maar als je zoals ik de suikers maximaal mijdt dan kan ook kiezen voor kaas zoals Cottage Cheese, geitenkaas of Ricotta kaas.*

scan mij



**PEVITA COACHING**

Maelstede 1 • 2920 Kalmthout

mob +32 474 29 38 82 • email [peggy@pevita.be](mailto:peggy@pevita.be)

website [pevita.be](http://pevita.be)



Erkenningsnummer : 19-04-03-097

Volg me op  &  voor **INSPIRATIE en MOTIVATIE**