PEVITA COACHING
UNLOCK YOUR POTENTIAL

LUCHTIGE POMPOENPANNENKOEKEN

Door zoete groenten of fruit aan je gebak toe te voegen geef je het meteen een zoete toets zonder er geraffineerde suikers voor nodig te hebben!

Deze pannenkoekjes lenen zich perfect op zowel zonder extra beleg, met zoet beleg zoals bvb confituur of met zout beleg zoals bvb geitenkaas te serveren.

Ingrediënten:

- 200gr pompoen of butternut gekookt in weinig water en geplet
- 150gr boekweitmeel (volkoren of speltbloem kan ook)
- 200ml (plantaardige) melk
- 3 eieren
- Kokosolie (om te bakken, kan dus ook gewone boter zijn)

Bereiding:

Snij de pompoen of butternut in blokjes en kook in een beetje water plat. Plet nog extra en laat afkoelen.

Meng ondertussen de eigelen (hou het eiwit even apart) met de bloem en de melk.
Klop dan de eiwitten stijf en meng onder het beslag.
Voeg de pompoenbrei toe.

Verhit je pan met de kokosolie en bak kleine pannenkoekjes. Maak ze niet te groot of je kan ze niet draaien. Zet je vuur niet te hoog. Gebruik een goede anti-aanbak pan.

Veel succes en smakelijk!

Liefs,

Peggy

PEVITA COACHING

Health & Lifestyle Coach in de Natuur
Energieke Stappen naar Verandering van de Levensstijl
www.pevita.be