

## VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

*Eiwitrijk, sterke botten, magnesiumboost*

### TOELICHTING

Pannenkoekjes zijn lekker als ontbijt, bij de lunch, als tussendoortje of bij het avondeten. Dit recept bestaat uit boekweitmeel en teff: een oergezond glutenvrij graan. Het zijn minuscule kleine korreltjes en komt oorspronkelijk uit Ethiopië. Het barst van de voedingsstoffen. Waaronder calcium en zink en flink wat magnesium en ijzer. Uiteraard kan je met dit basisrecept variëren en jouw favoriete smaken toevoegen. De hoeveelheid van dit recept is gebaseerd op kleine exemplaren. Deze zijn gemakkelijk om mee te nemen en handig om onderweg te eten.

### ZO MAAK JE HET

Doe alle ingrediënten in een kom, behalve de roomboter, en voeg net zoveel water of melk toe tot er een egaal pannenkoekenbeslag ontstaat. Verwarm een klontje bakvet in een koekenpan op middelhoog vuur. Verdeel een kleine hoeveelheid beslag over de pan en laat de bovenkant bijna droog worden. Keer om en laat nog een minuutje garen. Zorg ervoor dat de pan niet te heet wordt. Zet zo nodig het vuur lager. Herhaal deze stappen tot al het beslag op is. Serveer meteen of laat afkoelen en bewaar in de koelkast of (in de delen) in de vriezer.

**TIP:** Je kunt het ei weglaten uit dit recept. De pannenkoekjes lukken dan ook maar zijn niet zo goed houdbaar en worden sneller droog. Meteen opeten is dan het lekkerst. Voeg dan wel een andere eiwitbron toe aan je maaltijd.

### DIT HEB JE NODIG

voor ca 20 pannenkoekjes

- 150 gram boekweitmeel
- 75 gram teff
- 2 eieren
- 2 tl wijnsteenbakpoeder
- Snuf zout
- Roomboter, ghee of kokosolie
- Plantaardige melk naar keuze en/of water

