

VERANDER JE VOEDING, VERANDER JE LEVEN.

ZO MAAK JE HET

Meng de amandelmelk met het citroensap. Kluts het ei er luchtig doorheen. Voeg citroenrasp, amandelmel en vanille toe en roer door elkaar. Verwarm een klontje kokosolie in een koekenpan en schenk het beslag er langzaam in. Verdeel het fruit erover en laat, met een deksel op de pan, op laag vuur gaar worden. Het ontbijtje is klaar als de bovenkant helemaal droog is. Let op dat je het vuur niet te hoog zet, anders verbrandt de onderkant. Schep voorzichtig met een spatel uit de pan en leg op een bord. Snijd in punten en bestrooi met de kokosrasp. Lauw-warm het lekkerst.

DIT HEB JE NODIG

voor een kleine koekenpan (24 cm)

- 7 el amandelmel
- 200 ml amandelmelk
- 1 el citroenrasp
- Scheutje vers citroensap
- 100 gram zomerfruit, diepvries
- Mespuntje vanille of 1 tl vanille-essence
- 1 ei
- 1 el kokosrasp, kort geroosterd

