

HEERLIJKE SPINAZIE PANNENKOEKJES

Heerlijk voor zowel ontbijt, lunch als diner!



HEERLIJKE SPINAZIE PANNENKOEKJES

Easy on the go, heerlijk en ook nog eens super gezond! Spinazie pannenkoekjes! Bak jij met ons mee?? #RecipesByFittergy

Hoe maak je het?

Snij de spinazie klein. Pureer de bananen, voeg de melk en de spinazie toe en meng tot een gladde mix.

Voeg het boekweitmeel, bakpoeder, maïzena, appelmoes, lijnzaad, zeezout en drie eetlepels water toe. Pureer tot het een glad beslag is.

Verhit op middelhoog vuur wat kokosolie in een koekenpan. Klop het beslag kort door en schep wat beslag in de pan. Bak ongeveer tot er luchtbelletjes verschijnen en de onderkant goudkleurig is. Keer voorzichtig om met een spatel en bak de andere kant tot ook die goudkleurig is.

Dien de pannenkoekjes op met wat ahornsiroop. Tip: In plaats van ahornsiroop kan je ook garneren met tomaat. Eet smakelijk!

Greens anschaffen?

Bestel direct via je coach of op www.Fittergyshop.nl

Ingrediënten (7 stuks)

- 2 gepureerde bananen
- 60 ml appelmoes
- 1 eetlepel lijnzaad vermalen met 3 eetlepels water
- 120 ml plantaardige melk
- Handje verse bladspinazie
- 110 g boekweitmeel
- 3 eetlepels maïzena
- 1 tl bakpoeder
- Snufje zeezout
- Kokosolie (om in te bakken)
- Ahornsiroop
- optie : scoop Fittergy Greens

