



# BOEKWEIT-AMANDELMEELPANNENKOEK

#lunch #glutenvrij #vegetarisch

## HOEVEELHEID

4-6 Pannenkoeken of 12 kleintjes

## WAT HEB JE NODIG

- 300 gram boekweitmeel
- 130 gram amandelmeel
- 4 eieren
- (bruisend) water
- snufje zout
- olie om in te bakken

### Topping:

Naar keuze: pesto, salade, mozzarella bolletjes, tomaatjes, olijven, noten, (gegilte) groenten, dressing etc. Indien je niet vegetarisch wilt eten kun je er bijvoorbeeld nog plakjes dunne rauwe ham opleggen.

Voor een zoete variatie:

Voeg desgewenst 1 volle theelepel kaneel (naar smaak) aan beslag toe en beleg de pannenkoek met fruit.

Probeer ook eens het recept van de spinaziepannenkoek

## MATERIAAL

## BEREIDINGSWIJZE

Meng alle ingrediënten op de olie na door elkaar en voeg zo water toe totdat je een mooi pannenkoekenbeslag hebt. Laat dit beslag minimaal een uurtje staan.

Verhit de pan met weinig olie en ga een pannenkoek bakken.

Bak de pannenkoek op een laag vuur totdat deze helemaal donker is en keer deze dan om.

Serveer de pannenkoek koud op een plat bord met het beleg. Sprengel er vlak voor het serveren de dressing over of zet de pannenkoek apart op tafel.

*recept van ABCdiëtist Ellen Steinmeijer*



**ABCdiëtistennetwerk**  
**Hoofdlocatie & kantoor**

Gezondheidscentrum Bredero  
Graaf Hendrik III plein 132 A7  
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen  
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

**Wil je een afspraak maken?**

**06 - 434 256 90**

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel Nederland.