



Recept boekweitpannekoekjes

Ingrediënten

100 gr boekweitmeel
2 eieren
300-400 ml kokosmelk, 16-17% vet
snuf zout
kokosolie om in te bakken

Beleg:

notenpasta als gemalen hazelnoten, tahin (sesampasta) of gemengde notenpasta
75-100 gr verse bosbessen of uit het vriesvak

Bereiding

Meng het boekweitmeel met een snuf zout.

Voeg de eieren één voor één toe en roer tot een stevig beslag.

Voeg nu beetje bij beetje de kokosmelk toe en blijf roeren totdat er een gelijkmatig beslag ontstaat zonder klontjes.

Het moet een beslag worden dat als een lint van je garde loopt, is het nog te dik, voeg dan wat extra kokosmelk toe.

Laat een koekenpan goed heet worden. Vaak mislukt de eerste pannenkoek, omdat de pan dan nog niet heet genoeg is.

Verhit een beetje kokosolie in de pan.

Verdeel een lepel beslag over de pan en beweeg je pan heen en weer zodat het beslag mooi verdeeld is.

Als de bovenkant droog is en er kleine luchtbelletjes ontstaan kan je de pannenkoek omkeren. Doe dit met een spatel.

Bak de boekweitpannenkoeken op een middelhoog vuur aan weerszijden lichtbruin.

Kook tijdens het bakken in een pannetjes de bosbessen tot een compote met een beetje water.

Besmeer de pannenkoekjes met de notenpasta en de bosbessencompote.

Rol de pannenkoekjes op en serveer.

VARIATIE:

gebruik diepvriesfruit voor de compote en voeg verse bessen toe.

Laat iedereen zelf zijn pannenkoekjes beleggen naar eigen smaak.

TIP:

Smelt 3 el kokosolie en roer dat door het beslag. Dan heb je met het bakken van de pannenkoeken veel minder vet nodig.

Eet smakelijk en geniet lekker!