



Ingrediënten

10 pannenkoeken

200 gr	Boekweitmeel
600 ml	Amandeldrink (ongezoet)
2	Eieren (kamertemperatuur)
0,5 tl	Zout
3 el	Olijfolie of bakspray

Optioneel: SweetLife poeder erythritol (poedersuiker zonder kcal), verkrijgbaar bij Jumbo

Voedingswaardes

119	Kcal
3,3 gr	Eiwitten
14,5 gr	Koolhydraten
5 gr	Vet
1,4 gr	Vezels

Glutenvrije Pannenkoeken

Deze pannenkoeken zijn glutenvrij en lactosevrij. Je kunt deze pannenkoeken natuurlijk gewoon lekker eten als avondeten met zoet beleg, maar ook als lunch. Vul ze, net als een wrap, met hartig beleg, rol ze op en doe ze in een bakje of in wat aluminiumfolie. Ideaal en een heerlijke lunch!

Benodigheden: Beslagkom, Pollepel, Garde of mixer.

Bereidingswijze:

- Doe het meel samen met het zout in een beslagkom.
- Voeg de eieren toe en klop goed door.
- Voeg beetje bij beetje de amandeldrink toe. Niet te snel anders krijg je klontjes.
- Verwarm de olie in een koekenpan, laat eerst goed warm worden.
- Schep 1 pollepel beslag in de pan, beweeg de pan, zodat het beslag zich verdeelt over de pan.
- Bak ze 3 minuten per zijde.
- Beleg ze naar keuze. Et voilà!

Tips:

- Ik gebruik een siliconen bakkwast voor het insmeren van de pan. Zo gebruik je de olie optimaal, in kleine beetjes.
- Boekweitmeel is een beetje grijsig van kleur en daarom heeft alles wat je ermee maakt een wat grijzige kleur. Zie je de pannenkoek een beetje bruin kleuren, dan is hij klaar!



Eet smakelijk!
Liefs, Evelien