



Lekkere pannenkoeken

met zoete aardappel en broccoli

Lekker, pannenkoeken! Maar dan met een gezonde twist. We mengen vandaag zoete aardappel en broccoli door het beslag. Hierdoor worden de pannenkoeken meteen een stuk gezonder, maar nog steeds net zo lekker! Gebruik meerdere pannen zodat je de pannenkoeken snel kunt serveren.

30 min | 758 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zoete aardappel	g	125	250	375	500
Pannenkoekmix meergranen	g	75	150	225	300
Bloemkoolrijst (met kruiden)	g	125	250	375	500
Spinazie	g	50	100	150	200
Ei	st	1	2	2	3

zelf toevoegen:

Melk	ml	150	300	450	600
Bakolie	el	1	2	3	4

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Schil de zoete aardappel en rasp klein in je keukenmachine of met een rasp. Was de broccoli en rasp klein als rijstkorreltjes in een keukenmachine of gebruik een rasp (of snijd eventueel heel klein). Doe de zoete aardappel en broccoli in aparte schaalpjes.
2. Klop een luchtig beslag van de pannenkoekenmix, eieren en melk. Verdeel het beslag over 2 kommen. Schep de zoete aardappelrasp door de ene helft van het beslag en de broccoliraspedoor de andere helft.
3. Verhit olie in 2 bakpannen. Leg het spek in de pan en schep wat van het beslag erop. Bak in de ene bakpan de zoete aardappel pannenkoeken en in de andere de broccoli pannenkoeken aan beide zijden lichtbruin en gaar. Keer de pannenkoeken met behulp van een platte deksel of een bord. Bak per persoon van iedere soort een pannenkoek.
4. Was de spinazie in een vergiet onder de kaan en bak kort mee, of serveer rauw bij je pannenkoek als salade. Smullen maar!

Tip: Ook erg lekker met wat geraspte kaas.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

