

BOEKWEITPANNENKOEKEN **HEALTHY LIFESTYLE**

INGREDIËNTEN

100g boekweitmeel
300 ml lactosevrije melk
2 eieren
snuifje zout
1 zakje vanillesuiker (8g)
olie

Topping:

kristalsuiker
aardbeiengelei

BEREIDINGSWIJZE

Voeg het meel, zout, suiker en de eieren samen in een kom. Roer met een garde onder elkaar tot het mengsel goed aan elkaar kleeft. Voeg nu al roerend de melk toe tot een gladde massa. Verhit een koekenpan met olie tot de pan voldoende heet is. Bak de pannenkoekjes mooi bruin.

OPMERKING

Indien je niet lactose intolerant bent, kies je voor gewone halfvolle melk.

SMAKELIJK!

Prikkelbare darmsyndroom

Patiënten met prikkelbare darmen: Dit gerechtje is goed te verdragen en laag in FODMAP's

Dit gerechtje kan gebruikt worden bij:

- Gewichtsverlies volgens klassiek dieet
- Glutenvrije voeding
- PHP nutrition
- Diabetes
- Verhoogde cholesterol
- Gewichtsstabilisatie / healthy lifestyle



By Blockx Kristel, Food allergy, Sports nutrition and Health professional (www.kristelblockx.be)