



PANNENKOEKJES MET PASSIEVRUCHT



6 PERS.



30 MIN



DESSERT

INGREDIËNTEN

- 1 banaan
- 4 passievruchten
- 240 ml melk
- 240 gram magere verse kaas
- 1 ei
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 140 gram volkoren patisseriebloem
- 1 eetlepel Zústo
- 1 koffielepel bakpoeder
- 2 eetlepels arachideolie
- (snuifje zout)
- 1 mespunt kaneel

STAP 1

Meng in een kom de volkoren patisseriebloem, bakpoeder, zout en de suiker.

STAP 2

Plet de banaan en voeg toe aan de kom. Voeg ook de melk, het ei en de arachideolie toe en mix tot een glad beslag.

STAP 4

Verhit wat margarine in een pan en schep er 1 eetlepel beslag in. Draai het pannenkoekje om en bak goudbruin.

STAP 5

Herhaal tot het beslag op is.



STAP 6

Snijd de passievruchten in kwartjes. Serveer de pannenkoekjes met magere kaas en bestrooi lichtjes met kaneel.

STAP 7

Werk elk bordje af met een kwartje passievrucht en lepel er de rest van de passievrucht over.

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	211 kcal
Vetten	8 gram
Koolhydraten	24,7 gram
Koolhydratenporties	2
Eiwitten	8,8 gram