

Wortel-pompoen pannenkoekjes (lunchgerecht - 1 persoon - 25 minuten)

INGREDIËNTEN



50 gram geraspte wortel
100 gram geraspte pompoen
1 ei
100 ml sojamelk
45 gram volkorenmeel
afgestreken eetlepel kaneel
Peper, zout
Olijfolie
yoghurt
honing

BEREIDING

Klop het ei los met de melk. Roer meel en kaneel door het eimengsel. Voeg een snufje zout en peper toe en voeg ten slotte wortel en pompoen toe. Roer alles door elkaar tot een homogene massa.

Verhit een scheutje olijfolie in de koekenpan. Schep het beslag in drie bergjes in de pan en druk deze plat met de achterkant van een lepel, zodat er drie platte koekjes ontstaan. Bak op laag vuur 15 tot 20 minuten, tussentijds één maal omdraaien. De buitenkant is nu lekker knapperig en binnenin zijn de pannenkoekjes heerlijk zacht.

Leg de drie pannenkoekjes op een bord en giet er een scheutje yoghurt over voor een beetje friszuur. Voor een klein beetje zoet druppel je nog iets honing over de pannenkoekjes.

Een flinke kop thee erbij en smullen maar!!

