

Eiwitrijke pancakes



Ingrediënten voor +/- 22 pancakes:

- 250 g magere platte kaas / kwark
 - 2 eieren
 - 20g zoetstof
(type Zusto, Canderel patisserie)
 - 320 ml (plantaardige) melk
 - 225 g volkoren bloem
 - 1 koffielepel bakpoeder
 - snufje zout
 - bakspray
- Of (vloeibare) margarine



Bereidingswijze

- Klop met een garde de platte kaas los in een mengkom.
- Breek hierbij de eieren en vermeng samen met de zoetstof.
- Voeg al roerend beetje bij beetje de melk toe.
- Doe hetzelfde met de bloem en bakpoeder, blijf goed roeren met de garde zodat er geen brokjes ontstaan.
- Werk af met een snufje zout.
- Neem een antikleefpan (of pannenkoekenpan) en gebruik een bakspray of (vloeibare) margarine (wrijf dit laatste open met een keukenpapiertje) om deze in te vetten. Giet hierin het beslag. Per pan kunnen ongeveer 3 pancakes gemaakt worden.
- Zodra de pancakes belletjes krijgen aan de bovenkant kunnen ze omgedraaid worden.
- Werk de pancakes af naar keuze, bijvoorbeeld door het toevoegen van wat extra platte kaas en fruit. Of besmeer met (zelfgemaakte) confituur of 100 % notenpasta. Op deze manier kunnen de pancakes zowel als ontbijt en als snack gegeten worden.

Tips

- Door het toevoegen van de platte kaas worden deze pancakes eiwitrijker en dus voedzamer en zullen ze meer verzadigen dan de gewone versies.
- Maak een 'chocolade'pancakes door 1 eetlepel pure cacao poeder toe te voegen aan het beslag.
- Maak het jezelf nog iets gemakkelijker door je beslag in de blender te maken, zo wordt alles nog gladder gemixt.
- De pancakes kunnen afgedekt in de koelkast zo'n 3 dagen bewaard worden. In de diepvries blijven ze tot 3 maanden goed, leg dan wel tussen elke pancake een stukje bakpapier en voorkom zo dat ze aan elkaar plakken.
- Bewaarde pancakes kunnen gemakkelijk opgewarmd worden in de microgolfoven, of even in de pan (blijven ze lekker krokant, in de microgolfoven worden ze slapper).

Bron

- gebaseerd op een recept van: [Geniet.Eet.Leef account op Instagram](#)