

Pompoen- pannenkoekjes



Ingrediënten voor 6-tal pannenkoekjes:

- 100 g pompoen
- 100 g volkoren bloem / speltbloem /havermeel
- 100 ml magere melk (of plantaardige melk)
- 2 eieren
- 1 koffielepel bakpoeder
- snufje zout
- optioneel: 1 koffielepel kaneel
- garnering optioneel: enkele walnoten
& 1 soeplepel (zelfgemaakte) suikerarme confituur
- 2 eetlepels maïsolie



Bereidingswijze

- Schil de pompoen en snijd hem in kleine stukjes. Stoom de pompoenstukjes of kook ze in een 10-tal minuten gaar tot de pompoen zacht is. Giet het kookvocht weg.
- Mix ondertussen de bloem (of wat je hiervoor hebt gekozen), melk, eitjes, bakpoeder samen met snufje zout tot een glad beslag. Eventueel kan je hier wat kaneel aan toevoegen.
- Voeg de zachte pompoenstukjes toe en mix alles samen.
- Verwarm een (pannenkoeken)pan met de olie en bak de pannenkoekjes.
- Serveer met (zelfgemaakte) confituur en enkele walnoten.