

# Roze (bieten) pannenkoekjes



## Ingrediënten voor 2 personen:

- 80 g gekookte rode bieten
- 1 banaan
- 2 eieren
- 50 g volkoren (spelt)meel
- 100 ml magere melk of ongezoete sojamelk
- bakspray
- 80 g gemengd rood fruit (vers of diepvries)



## Bereidingswijze

- Snijd de rode bieten en de banaan in blokjes.
- Doe de banaan samen met de bieten, de eieren, het volkoren meel en de melk in een kom.
- Mix dit geheel met een staafmixer tot een glad beslag. Hiervoor kan er ook een blender gebruikt worden.
- Verhit een antikleefpan (of een pannenkoekenpan) en vet deze in met de bakspray. Ter vervanging kan er ook gewone (bijv. mais)olie gebruikt worden, maar hierbij zal er meer vetstof gebruikt worden waardoor de spray de voorkeur krijgt.
- Schenk 3 'hoopjes' beslag in de pan. Gebruik hiervoor een sauslepel of giet het beslag met een kan in de pan.
- Bak de pannenkoekjes op een middelhoog vuur. Van zodra er luchtbelletjes op de pannenkoekjes ontstaan, mogen ze omgedraaid worden met een spatel. Zet het vuur niet te hoog, anders bakken ze te snel aan.
- Verwarm ondertussen het fruit in de microgolf of in een pannetje op een laag vuur.
- Serveer de pannenkoekjes met het rode fruit en dien op.

## Tip

- Het rood fruit kan ook gemixt worden tot een coulis om als afwerking te gebruiken bij de pannenkoekjes.
- Onderstaande bakspray is verkrijgbaar bij diverse supermarkten:

## Bron

- I'm a foodie

