

Pompoenpannenkoekjes



Ingrediënten voor een 6-tal pannenkoekjes:

- 150 g pompoenpuree
- 60 g havermout
- 80 g magere platte kaas
- Of 0% Griekse yoghurt
- 1 ei
- 1 koffielepel koek- en speculooskruiden
- Of kaneel
- vanille-essence

Optioneel:

- 1 soeplepel bakbestendige zoetstof
- extra magere platte kaas
- Of Griekse yoghurt 0% voor de afwerking
- enkele noten naar keuze



Bereidingswijze

- Maak allereerst de pompoenpuree. Schil en snijd hiervoor een pompoen naar keuze en stoom of kook de pompoenstukjes gaar (tot ze zacht zijn). Laat de pompoen iets afkoelen.
- Doe de pompoenstukjes nadien in een mengkom of in de keukenrobot.
- Vermaal de havermout tot meel (met bijvoorbeeld een keukenrobot of een blender).
- Voeg vervolgens het havermeel, de yoghurt, het ei, de kruiden en de vanille-essence toe aan de pompoenstukjes. Mix alles tot een glad beslag.
- Voeg eventueel ook de zoetstof toe aan dit beslag voor degene die liever een zoeter pannenkoekje als eindresultaat verkrijgen.
- Gebruik een bakspray om een antikleefpan in te vetten (of gebruik een beetje olie) en doe een lepel beslag in de pan. Zorg dat de pannenkoekjes niet te dik zijn.
- Draai voorzichtig om wanneer er luchtbelletjes tevoorschijn komen. Laat de andere kant ook bruin worden. Blijf dit herhalen tot het beslag op is.
- Serveer eventueel met nog wat extra yoghurt en noten naar keuze.

Tips

- Maak gerust de pompoenpuree op voorhand klaar. Dit kan ook zeer gemakkelijk ingevroren worden. Later kan de overschot van de pompoenpuree gebruik worden om pompoenbrood, -koekjes, -pannenkoekjes,.. te maken.

Bron

- geïnspireerd op een recept van www.mindyourfeed.nl