

BOEKWEIT PANCAKES MET BANANAAN



Er is me al verschillende malen gevraagd om een alternatief voor te stellen voor het klassieke 'boterham met kaas' ontbijt. En omdat dagelijks 'spek met ei' me nu ook niet het meest aangewezen lijkt als we het hebben over gezonde en volwaardige ontbijten, volgen hier een paar voorstellen. Sommigen zullen je misschien de wenkbrauwen doen fronsen, maar eens je ze geprobeerd hebt zal je ook overtuigd zijn. Gezonde combinaties, langzame suikers en vol energie om een paar uur verder te kunnen. Meer over het ontbijt kan je terugvinden in mijn boek dat in het najaar in de winkels zal liggen. O ja, probeer zeker de muffins en de yoghurt bavarois eens uit, zelfs ons super-kritisch, fast-foodloving zontje is er weg van!

Auteur Ludo Slaets

Ingrediënten

- 125 gr. boekweitmeel
- 125 gr. speltmeel
- 75 gr. oersuiker
- 30cl karnemelk
- 1 kl. bakpoeder
- 2 eieren
- 75 gr. gesmolten boter
- Vingertipje zeezout
- Kokosolie
- Ahornsiroop

Bereiding

- Meng het meel met het bakpoeder en de suiker en roer er de karnemelk door.
- Doe er de lichtjes opgeklopte eieren, de boter en het zout bij en laat een uurtje rusten.
- Pan lichtjes invetten met kokosolie en klein pannenkoekjes bakken.
- Bak langzaam op laag vuur zodat de pancakes kunnen rijzen.
- Dien op met banaan en ahornsiroop.

TIP

Meng het meel de avond ervoor al met de karnemelk. Geweekt meel is zachter van smaak en ook beter verteerbaar. Het rijst makkelijker en je hebt minder bakpoeder nodig, een beetje bicar (bakzout) volstaat dan.