

Roze pannenkoekjes met wilde bosbessensaus



ontbijt (6 kleine pannenkoekjes)



20 minuten

Ingrediënten

- 100 gr. volkoren tarwemeel of, voor glutenvrij, 100 gr. boekweitmeel
- 20 gr. amandelmeel
- 1 tl. bakpoeder
- snufje zout
- 3 el. ongezoete appelmoes of 1 ei
- 1/2 el. rode bietenpoeder (optioneel voor de kleur)
- 175 ml. ongezoete amandelmelk
- kokosolie om in te bakken

Voor de saus

- 80 gr. ontpitte dadels
- 100 gr. wilde bosbessen uit de diepvries (ontdooien voor gebruik)
- 50 ml. ongezoete amandelmelk

Werkwijze

Doe alle droge ingrediënten in een kom en roer door elkaar met een garde. Prak de banaan fijn met een vork en voeg dit toe aan het droge mengsel. Voeg ook de appelmoes en de amandelmelk toe en mix alles goed door elkaar met een garde. Je moet een dik beslag overhouden. Als het te dun is, lopen de pannenkoekjes uit.

Maak vervolgens de saus. Dit doe je door alle ingrediënten in de blender te doen.

Vet een koekenpan in met een beetje kokosolie. Giet met een eetlepel, afhankelijk van de grootte van de pan, twee of drie hoopjes beslag in de pan. Probeer mooie ronde pannenkoekjes te maken. Bak ze een minuut of drie per kant. Zet het vuur niet al te hoog, want dan branden ze een beetje aan en dit is zonde voor de roze kleur.

Serveer op een bord met wat rood fruit en giet de saus erover. Heb je saus over? Bewaar dit in de koelkast en gebruik het de volgende dag als jam op een broodje, of roer het door de havermout.



Glutenvrij mogelijk



Leuk om samen met de kinderen te maken



Wilde bosbessen zitten bomvol antioxidanten

