



LUNCH

FoodChallenge

BOEKWEIT PANNEKOEK

INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN PERSOON

4el boekweitmeel
70ml volle melk
15ml water
1 ei
35gr feta blokjes
45gr diepvries spinazie
1 sjalotje in blokjes
2tl kokosolie
Peper uit de molen
Zout naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

- Meel goed mengen met melk en water;
- Eitjes licht opkloppen met peper en zout;
- Eieren mengen met het de meelmix;
- Spinazie met de ui smoren in 1 tl Kokosolie;
- De feta blokjes erdoor mengen;
- Kokos olie in een koekenpan opwarmen, juiste hoeveelheid pannenkoekenmix erin schenken;
- Bak de pannenkoek bruin;
- Spinazie/Feta mix verdelen over de pannenkoekjes en nog kort mee laten garen.