

## BOEKWEIT APPEL PANNENKOEK

### BEREIDINGSWIJZE

- Was de appel en rasp met schil;
- Voeg dan alle ingrediënten in een mengbeker behalve de kwark of yoghurt;
- Pureer alles tot een gladde vrij dikke massa;
- Voeg eventueel iets meer melk dan wel boekweitmeel toe indien het te dun is of echt heel dik;
- Doe wat boter in een pan en schep per pannenkoekje een volle opscheplepel in de pan;
- Zodra 1 kant goudbruin is omdraaien;
- Besprenkel eventueel nog met wat extra kaneel en een dikke toef Griekse yoghurt (lekker romig) of kwark.

### INGREDIËNTEN VOOR EEN PERSOON

50 gram boekweit  
150ml volle melk  
1 geraspte appel  
1 eetlepel kaneel  
1 ei  
Snufje zout  
Flinke opscheplepel volle kwark of Griekse yoghurt

ONTBIJT