



Bieten Pannenkoekjes

Ingrediënten:

Voor 4 personen

1 grote biet
125 gr volkoren speltmeel
60 gr boekweitmeel
10 gr bakpoeder
5 gr zuiveringszout
Snuf zout
2 eieren
1 tl vanillepoeder
1 tl honing
1 mok geiten yoghurt
35 gr chiazaad
Olie of ghee om in te bakken

Bereiding:

Avond ervoor:

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Borstel de beieten schoon. Snijd het groen eraf en verwijder een stukje bovenkant en onderkant.

Vul een ovenschaaltje met $\frac{1}{2}$ cm water. Zet de biet erin en plaats een deksel op de ovenschaal.

Bak/stoom de biet gaar in 50 tot 60 minuten gaar.

(heb je geen oven voorhanden, kook de biet dan in een pannetje water)

Haal de biet uit de oven, laat een beetje afkoelen en haal het velletje eraf.

Pureer de biet in een blender of met de staafmixer. Houd een $\frac{1}{2}$ mok achter en vries de rest in voor later gebruik.

Dag erna: Doe het meel, de bakpoeder, zuiveringszout, zout en de honing in een kom. Voeg de eieren toe en roer goed door. Voeg dan de yoghurt, vanillepoeder, een scheutje olie en de bietenpuree toe. Roer goed door en voeg dan de chiazaad toe.

Laat het even staan zodat de chiazaad wat kan wellen.

Verhit een koekenpan, voeg wat olie of ghee toe. Maak pannenkoekjes van het formaat american pancakes. Ze blijven lang vochtig. Dus heb geduld en ga niet te snel proberen ze te draaien. (Je kunt eerst 1 uitproberen. blijft het te slap voeg dan een scheut havermoutvlokken toe. Is het brokkelig voeg dan een ei extra toe) Bak dan nog 2 minuutjes aan de andere kant.

Serveer met ahornsiroop en eventueel een dot yoghurt.

