



Courgette pannenkoekjes

Deze pannenkoekjes zijn niet alleen erg lekker, ze zijn ook een perfecte manier om meer groenten aan je voedingspatroon toe te voegen. Courgettes werken alkalisch in je lijf en bevatten een royale hoeveelheid kalium (goed voor hart en bloedvaten), vitamine A en talloze antioxidanten (je belangrijkste wapen om vrije radicalen mee te bestrijden). En net als diverse andere pannenkoekreceptjes, past het bij gezond eten voor een laag budget....

Ingrediënten:

80ml amandelmelk (of melk naar keuze)

250gr rauwe courgettes, grof gesneden

3 scharreleieren

een mespunt zeezout

3 eetlepels ahornsiroop

1 flinke theelepel kaneel

¼ theelepel piment (all spice)

180gr boekweitbloem

2 theelepels bakpoeder

een beetje olijfolie of boter

Bereiding:

Doe de melk, de courgettes, de eieren, het zout, de ahorn- of agavesiroop, kaneel en piment in de blender en blend tot alles een min of meer vloeibaar geheel is. Voeg daarna het bloem en bakpoeder toe en blend tot alles goed gemixt is. Verwarm daarna een beetje boter of olijfolie in een koekenpan en giet circa 60ml beslag per keer in de pan, afhankelijk van hoe groot of dik je je pannenkoeken graag eet. Serveer met een beetje extra ahornsiroop of eet gewoon zo.

