



Gezonde Pannenkoekwrap

Ingrediënten:

Voor circa 3 wraps

50g volkoren speltmeel of kikkererwtenmeel

50g boekweitmeel (heb je dit niet dan doe je 100g volkoren speltmeel)

snufje zee- of roze himalayazout

1 biologische scharreleieren, losgeklopt

150 ml geiten- of andere melk naar keuze

Bereiding:

Doe het meel en zout in een kom, voeg eieren en melk toe en klop goed door elkaar. Wordt het beslag heel waterig, voeg dan nog een ei toe.

Giet het beslag in de pan Bak de wrap aan 1 kant mooi licht goudbruin. Bak dan de andere kant mooi goudbruin en gaar.

Wraps kan je laten afkoelen en in folie rollen en in de koelkast bewaren voor volgende dag.

Heb je geen plantaardige melk, gebruik dan water.

