



Speltpannenkoeken met kaas en spinazie

Ingrediënten:

Voor circa 3 pannenkoeken

50g volkoren speltmeel

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

snufje zee- of roze himalayazout

2 biologische scharreleieren, losgeklopt

250 ml geiten- of andere melk naar keuze

topping

plakjes geitenkaas

handvol verse (baby)spinaziebladeren, grof gehakt

optioneel: plakjes champignon

Bereiding:

Doe het meel en zout in een kom, voeg eieren en melk toe en klop goed door elkaar. Giet het beslag in de pan en zodra het erin ligt leg je een paar plakjes geitenkaas in de pan op het beslag. Bak de pannenkoek aan 1 kant mooi licht goudbruin en strooi er dan lekker wat spinazie overheen. Vouw de pannenkoek vervolgens in de pan dubbel en bak aan twee kanten of tot de pannenkoek aan beide gevouwen kanten mooi goudbruin en gaar is.

Voor wie het lekker vind kan in een tweede pan met een flinke klont boter wat champignons bakken en deze er ook tussen doen.

