



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



SPELTPANNENKOEKEN MET AARDBEIEN



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 20 pannenkoeken):

- 125 g speltmeel
- 125 g speltbloem
- 250 ml soyamelk ongezoet
- 250 ml bruiswater
- 1 ei
- 1 el Stevia
- olie
- enkele aardbeien
- Sukrin Melis (= suikervrije bloedsuiker)

Bereidingswijze:

- Meng het speltmeel met de speltbloem, de soyamelk ongezoet samen met het bruiswater, een ei en 1 el Stevia tot een homogeen deeg.
- Doe een kleine hoeveelheid olie in je pannenkoekenpan en laat de pan heet worden.
- Giet hierin een kleine hoeveelheid beslag en bak de pannenkoeken.
- Was de aardbeien, snij ze in kleine stukjes, versier hiermee de pannenkoek.
- Bestrooi de pannenkoek met een beetje Sukrin Melis en dien op.
- Laat het smaken!