

Proteïnerijke pannenkoeken met vulling

Ingrediënten

Voor het deeg van 3 pannenkoeken

- 130 g kikkererwtenmeel
- 2,5 dl water
- 1 hete peper – fijngehakt (optioneel)
- 2 dl verse koriander – fijngehakt
- 15 g verse gember – geschild en fijngesneden
- 1 el citroensap
- 1/2 tl zout
- 1/4 tl peper
- Voor de vulling
- 120 g gemengde champignons in plakjes
- 1 wortel grof gesneden
- 1 paprika in kleine stukjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 tl kokosolie
- 50 g gehakte spinazie
- zout en peper
- kokosolie om in te bakken



Bereidingswijze

- Meng alle ingrediënten voor het deeg.
- Zet het aan de kant terwijl je de vulling maakt.
- Doe de paddenstoelen, wortel, paprika en knoflook in een pan en bak het in de olie met een beetje zout. Als de champignons en de groenten zacht zijn, doe het gas uit.
- Doe de spinazie er doorheen en maak het met zout en peper af.
- Doe de vulling in een schaal en spoel de pan met een beetje water, zodat er geen restjes op de bodem vastzitten.
- Warm de pan op met 1/2-1 theelepel kokosolie. Doe het deeg in de pan de pannenkoeken moeten iets dikker zijn als gewone pannenkoeken. Bak de pannenkoeken op een laag vuurtje 5 minuten aan iedere kant. Verdeel de vulling over de pannenkoeken, rol ze op. Zo heb je een goede start voor de dag.

Tip:

Lukt het je niet om de pannenkoeken in één keer op te krijgen, bewaar de andere dan voor later als tussendoortje of voor het ontbijt de volgende morgen.