

Glutenvrije pannenkoeken

Omdat glutenvrij brood erg droog kan zijn maak ik in het weekend regelmatig pannenkoeken voor onze dochter, zodat ze beter eet. Deze zijn snel gemaakt en een prima alternatief voor brood. Zelf smullen we lekker mee, je proeft niet dat er geitenmelk in zit. Ze kunnen natuurlijk ook met koemelk of een soja alternatief gemaakt worden. Ik strooi zo'n 150 gram meel in de kom schat ik, maar je kunt niet zo veel fout doen met de hoeveelheid. Gewoon goed naar de dikte kijken.

Menugang: Bakrecepten

Type gerecht: Zoet

Aantal personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Omdat glutenvrij brood erg droog kan zijn maak ik in het weekend regelmatig pannenkoeken voor onze dochter, zodat ze beter eet. Deze zijn snel gemaakt en een prima alternatief voor brood. Zelf smullen we lekker mee, je proeft niet dat er geitenmelk in zit. Ze kunnen natuurlijk ook met koemelk of een soja alternatief gemaakt worden. Ik strooi zo'n 150 gram meel in de kom schat ik, maar je kunt niet zo veel fout doen met de hoeveelheid. Gewoon goed naar de dikte kijken.

Bereidwijze

1. Strooi een laag boekweitmeel in een mengkom. Voeg 1 ei en een snufje zout toe (dit helpt de eiwitstrengen los te maken). Voeg een beetje melk toe (tot het net te roeren valt) en roer met een garde alle klontjes eruit. Voeg daarna meer melk toe tot een dunne yoghurt dikte.
2. Verwarm een koekenpan en voeg een klein beetje bakolie toe. Voeg als de pan warm is een lepel beslag in de pan doen - pannenkoek niet te dun maken want anders krijg je een gatenpannenkoek als je boekweitmeel gebruikt. Als de bovenkant droog is omdraaien (vuur halfhoog zetten anders kleurt hij te snel).
3. Gelijk opeten of koud gebruiken. lekker met appel-perenstroop of jam.

Ingrediënten

- Boekweitmeel
- 1 ei
- Snufje zout
- (Geiten)melk
- Betis bakolijfolie

accessoires