



Pannenkoeken

Ingrediënten (2 personen):

- 150 g tarwebloem
- 150 g boekweitmeel
- 700 ml sojamelk (of andere, plantaardige melk)
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl zout
- olie voor de bereiding

Bereiding (15-30 minuten):

- Voeg bij een deel van de tarwebloem en boekweitmeel (met eventueel ei-vervanging) een deel melk toe en meng dit goed.
- Voeg steeds om en om bloem en melk toe tot er een dik, vloeibaar beslag ontstaat.
- Voeg bakpoeder en zout toe en meng goed door het beslag heen.
- Laat de olie lang opwarmen op een matig vuur. Dit is belangrijk om de eerste pannenkoek al perfect uit de pan te laten glijden!

Ei-vervanging

Om een meer gebonden beslag te krijgen is het mogelijk om in plaats van een ei één van de volgende opties toe te voegen:

- 1 gepureerde banaan
- 60 mg appelmoes
- 2 el No-Egg ei-vervanger (verkrijgbaar in sommige supermarkten en meeste natuurvoedingswinkels)
- 3 el maïzena
- 1 el lijnzaad vermalen met 3 el water (in blender of met staafmixer)

Bron: <https://veganchallenge.nl/recepten/pannenkoeken/>

