



RECEPT

– Mexicaanse pannenkoek

Want ja, zelfs met pannenkoeken kun je heel goed herstellen na je intensieve training.

recept

DEZE MEXICAANSE PANNENKOEK IS IDEEAAL VOOR HERSTEL

Pannenkoeken ongezond? Helemaal niet. Met de juiste bereiding, het juiste beleg en de juiste portie zijn pannenkoeken juist ideaal herstelvoer. Vol vezels, eiwit en natuurlijk groenten. Extra voordeel: zo klaar en heel je gezin of vriendenkring kan mee-eten.

INGREDIËNTEN

- 200 g volkorenmeel
- 200 g maismeel
- 850 mL halfvolle melk
- 2 eieren
- 1 zout

VOOR HET BELEG:

- 150 g mais
- 1 paprika
- 200 g kidneybonen
- 1 tl. pimentón (alternatief: paprikapoeder)
- 4 el. crème fraîche
- 4 el. geraspte kaas
- 1 avocado

BEREIDINGSWIJZE

- 1. Meng het volkorenmeel met het maismeel. Voeg de melk, eieren en het zoet toe.
- 2. Roer het uitgelekte blikje mais door het pannenkoekenbeslag.
- 3. Bak 8 pannenkoeken van het beslag.
- 4. Snijd de paprika en avocado in stukjes.
- 5. Verwarm in een andere pan de paprika, avocado, kidneybonen en pimentón.
- 6. Verdeel de groentemix over de pannenkoeken en serveer met de kaas en crème fraîche.