



Kwark pannenkoekjes

Korte beschrijving

Eiwitrijke pannenkoeken met volkorenmeel

Voor 1-2 porties

Ingrediënten

- 150 ml magere naturel kwark of soja kwark
- 1 banaan
- 2 eieren
- 60 gr volkorenmeel
- 1 tl bakpoeder

Bereiding

- Stap 1: Prak de banaan fijn in een mengbeker. Klop de kwark en de eieren er doorheen met een garde. Meng dan het volkorenmeel, de bakpoeder en een snuf zout door het beslag.
- Stap 2: Verhit op matig vuur een eetlepel olijfolie of boter in een grote koekenpan.
- Stap 3: Verdeel met een lepel 3 hoopjes van het pannenkoekenbeslag in de pan. Zet het vuur niet al te hoog en wacht tot de kwarkpannenkoekjes iets droog worden aan de bovenkant. Draai de pannenkoekjes voorzichtig om als de bovenkant iets droog begint te worden. Bak de pannenkoekjes ook aan de andere kant tot ze goudbruin zijn. Doe dit totdat al het beslag op is.