

Ingrediënten (voor 2–3 pannenkoeken)

- 125 g volkoren meel (of half volkoren, half wit)
- 250 ml halfvolle melk
- 1 ei
- 1 tl kaneel
- 1 tl bakpoeder (maakt ze luchtiger)
- 1 el zonnebloemolie of vloeibare margarine (voor het bakken)

Voor de topping

- 1 hand aardbeien of blauwe bessen (mag ook een mix zijn)
- ½ banaan in plakjes óf dunne partjes appel
- 100 ml slagroom zonder suiker (zelf opkloppen met een beetje zoetstof, bijvoorbeeld stevia of erythritol)

Zo maak je het

1. Meng meel, kaneel en bakpoeder in een kom.
2. Klop melk en ei erdoor tot een glad beslag.
3. Verhit wat olie in de koekenpan.
4. Bak de pannenkoeken goudbruin aan beide kanten.
5. Leg ze op een bord, schep er fruit bovenop.
6. Spuit of schep er wat opgeklopte slagroom bij.

Tip:

Als je appel meebakt, krijg je een extra zoete geur en smaak zonder suiker. Je kunt de appelplakjes gewoon op het beslag leggen terwijl de pannenkoek bakt.

Hartige pannenkoek met kaas en champignons

Ingrediënten (voor 2–3 stuks)

- 125 g volkoren meel (of half volkoren, half wit)
- 250 ml halfvolle melk
- 1 ei
- Snufje peper
- 1 el zonnebloemolie of vloeibare margarine (voor het bakken)
- 75 g geraspte 30+ kaas
- 100 g champignons, in dunne plakjes
- Eventueel een beetje bieslook of peterselie voor de kleur

Zo maak je het

1. Maak het beslag zoals bij de zoete versie (zonder kaneel en bakpoeder, dat mag wel maar hoeft niet).
2. Verhit een beetje olie in de pan en bak de champignons tot ze licht bruin zijn. Haal ze uit de pan.
3. Giet een soeplepel beslag in de pan, verdeel direct wat champignons erover en bestrooi met geraspte kaas.

4. Bak de pannenkoek goudbruin aan beide kanten, zodat de kaas smelt.
5. Serveer warm, eventueel met een beetje fijngesneden bieslook of peterselie.