1A+1B Vegetarisch

Aardappel courgette pannenkoekjes met kruidendip

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de koude bouillon met de inhoud van het zakje aardappelpuree. Goed schudden. Meng vervolgens de courgetterasp ook door de aardappelpuree, samen met wat chilivlokken. Verhit de olie in een koekenpan met goede antiaanbaklaag en vorm drie kleine pannenkoekjes van het mengsel. Bak de pannenkoekjes goudbruin aan beide zijden.
2. Meng de kwark met de verse kruiden en breng op smaak met peper en zout. Serveer de pannenkoekjes met de kruidendip.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 100 g courgette, geraspt (goed uit laten lekken)
- [ ] 1 el magere kwark
- [ ] 1 el verse kruiden, fijngehakt (dille, platte peterselie, munt)
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 100 ml koude bouillon
- [ ] Zout
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**238 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**11 g**
Eiwit	**23 g**