PS. food & lifestyle

3 Vegetarisch

Kwarkpannenkoeken

Bereidingstijd
20 minuten

Porties
Voor 2 personen

Bereidingswijze

1. Meng in een kom het kokosmeel, de eieren en de kwark tot een beslag. Smelt wat roomboter in een koekenpan en schep een lepel beslag in de pan. Draai de pannenkoek om wanneer er belletjes ontstaan en bak de andere kant goudbruin. Herhaal dit tot het beslag op is. Serveer met blauwe bessen.

Ingrediënten

- [ ] 2 eieren
- [ ] 220 g volle kwark
- [ ] 70 g kokosmeel
- [ ] 2 el roomboter
- [ ] 200 g blauwe bessen

Voedingswaarden per persoon

Energie	**450 kcal**
Koolhydraten	**21 g**
Vet	**26 g**
Vezels	**16 g**
Eiwit	**20 g**