



Kwark-havermoutpannenkoeken met blauwe bessen en honing



Ingrediënten voor 1 ontbijt

	2P	4P
Vrije-uitloepi 3	2	4
Havermout (g) 15	40	80
Halfvolle kwark (ml) 7	100	200
Blauwe bessen (g)	125	250
Honing (potje)	1	2
Zout*		Snufje
Roomboter (el)*	1	2

* Zelf toevoegen

Benodigdheden

Kom, garde, koekenpan

Allergenen

3) Eieren **7**) Melk/
lactose **15**) Kan sporen
bevatten van pinda's
en noten



Voedingswaarden

246 kcal | 9 g eiwit | 29 g koolhydraten | 10 g vet | waarvan 6 g verzadigd | 3 g vezels

- 1 Kluts de eieren in een kom met een garde in 1 minuut luchtig.
- 2 Voeg de havermout, kwark en een snufje zout toe en meng tot een beslag.
- 3 Roer de blauwe bessen door het beslag.
- 4 Verhit de roomboter in een koekenpan op hoog vuur en schep met een eetlepel kleine rondjes van het beslag in de koekenpan. Zet het vuur iets lager en bak de mini-pannenkoeken aan beide kanten goudbruin. Haal de pannenkoeken uit de pan en herhaal dit met het overige beslag.
- 5 Verdeel de pannenkoeken over de borden en schenk de honing erover.



Tip! Wil je dit recept nog eens maken maar dan met ander fruit? Appel of peer met kaneel is ook erg lekker. Ook kun je kiezen voor mango, banaan of bijvoorbeeld ananas.