



## **SPOOKPANNENKOEKEN**

*Deze gezond variant op pannenkoeken vereist alleen wat creativiteit, maar het recept is super simpel!*

*Wat heb je nodig:*

*1 grote mok volkorenmeel*

*1 grote mok halfvolle melk*

*1 ei*

*Een scheutje olijfolie*

*Eventueel een snufje zout*

*Gooi alle ingrediënten in een grote kom en roer met een mixer of garde door elkaar. Als het beslag nog wat te dik is kun je er eventueel nog wat melk aan toevoegen. Herhaal het recept naar gelang je genoeg beslag hebt.*

*Hoe te bereiden?*

*Giet vervolgens het beslag in een lege sausfles. Doe wat olie in de pan en knijp met de sausfles en teken in de pan een spookvorm, dit vereist misschien wat oefening. Bak de spookpannenkoeken gaar aan twee kanten.*

*Versier de spookpannenkoeken met wat vers fruit (appel, druif, aardbeien) of wat lekkere rozijntjes.*

*Opeten op eigen risico....*