

Kwarkpannenkoeken



20 minuten



2 personen



VOEDINGSWAARDE

Energie	450 Kcal
Koolhydraten	21.3 g
Eiwitten	20.2 g
Vet	26.9 g
Vezels	16.4 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

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

BEREIDINGSWIJZE

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.