

pannenkoekspiesjes met aardbei en banaan



aantal personen: 4



ingrediënten

- 8 grote aardbeien
- 1 banaan
- 4 houten spiesjes
- 175 g uitgelekte kikkererwten
- 2 eieren
- 165 ml soja- of halfvolle melk
- ½ kl bakpoeder
- 20 g volkoren tarwe- of speltmeel
- olijfolie



bereiding

Spoel de kikkererwten af met water.

Doe ze in de blender samen met de eieren, de melk, het meel en de bakpoeder. Meng tot een glad deeg.

Verhit een beetje olijfolie in een pan en bak op middelhoog vuur 3 à 4 kleine pannenkoekjes in.

Was de aardbeien, verwijder het kroontje en halveer ze.

Verwijder de schil van de banaan en snijd ze in schijven.

Steek 20 ronde vormpjes uit de pannenkoekjes.

Maak de spiesjes door telkens te beginnen met een halve aardbei, dan een stukje pannenkoek en vervolgens een schijf banaan. Herhaal.



tip

Je kan de spiesjes eventueel serveren met wat zoetstof en een takje munt.

inspiratie

Healthy habits Celien. (19/11/2020). *Pannenkoekspiesjes met aardbei en banaan.*

Geraadpleegd van healthyhabitscelien.be/recepten/pannenkoekspiesjes-met-aardbei-en-banaan/