

IRIS DAEMS

<https://www.irisdaems.be>

Grensstraat 24, 2580 Putte & Damstraat 88, 1982

Weerde

0486 27 81 10

RECEPT Spinaziepannenkoek met kikkererwtenmeel

Een hartige lunch die je lekker smaakt en een aangenaam vol gevoel geeft.

Kleine pannenkoekjes bakken gemakkelijker dan grote. Van dit beslag bak je zo'n 2 grote of 4 kleine.

Ingrediënten

- 100 g kikkererwtenmeel
- 175 g water
- 60 g spinazie
- 1 knoflookteentje
- 20 g verse kruiden zoals bieslook, peterselie, basilicum; eventueel koriander als je dit lekker vindt
- snuifje kurkuma, gemalen komijn (als je dit niet hebt laat je dat gewoon weg)
- zwarte peper
- 1 eetlepel sesamzaadjes
- 1 eetlepel olie
- afwerken met 10 tal kersttomaatjes en een hand gemengde jonge sla
- 1 eetlepel yoghurt dressing

Bereidingswijze

1. Doe het meel, water, kruiden, look, spinazie allemaal samen in mixer. Goed kruiden met pezo. Gebruik zeker ook verse kruiden zoals bieslook, peterselie, basilicum. Koriander is ook lekker als je daar fan van bent. Het is een dik beslag
2. Doe olie in een pan, giet en spreid het beslag open met een spatel. Strooi sesamzaadjes over het vochtig beslag
3. Bak 2 min en draai om als het deeg in midden droog is. Bak 1 min de kant met de sesamzaadjes
4. Dresser met tomaat en sla
5. Werk af met een yoghurt dressing