

*JOGG-Borsele stuurt elke maand een lekker en gezond recept voor in de lunchtrommel. Deze keer gaan we voor iets verrassends: pannenkoeken. Misschien denk je: “pannenkoeken, zijn die gezond?” Pannenkoeken gemaakt van volkorenmeel, melk en ei, passen*



*prima in een gezonde lunchtrommel. Bak als je tijd hebt een stapel pannenkoeken, rol ze op en vries ze per stuk in. Zo heb je altijd een lekkere en gezonde lunch op de pak. Doe twee pannenkoeken in de lunchtrommel en geef daarbij wat fruit mee.*

### **Voor acht pannenkoeken heb je nodig:**

150 gram volkorenmeel - 2 eieren - 400 ml halfvolle melk – olie

Zo maak je ze:

1. Doe het volkorenmeel, de eieren en de helft van de melk in een kom en meng met een garde of met de mixer tot een glad beslag. Meng er de resterende melk door.
2. Laat het beslag 20 minuten afgedekt rusten.
3. Verhit een beetje olie in een koekenpan met een anti-aanbakbodem. Schep  $\frac{1}{4}$  van het beslag in de pan en draai de pan rond zodat het beslag gelijkmatig over de bodem kan uitlopen. Laat de pannenkoek zachtjes bakken tot de onderkant gekleurd en de bovenkant droog is (tot er gaatjes ontstaan). Keer met behulp van een spatel, de pannenkoek om en bak deze nog ongeveer een minuut (tot hij los in de pan ligt).
4. Bak op deze manier nog 7 pannenkoeken.

**TROMMEL  
ZONDER  
ROMMEL**

**EEN LEKKERE EN GEZONDE LUNCHTROMMEL**



**BORSELE BEWEEGT**  
gemeente Borsele



gezonde jeugd  
gezonde toekomst