



Matcha Pancakes

BY ORGANIC HAPPINESS



Wat je nodig hebt:

240 milliliter amandelmelk

1 ei

235 gram (glutenvrije) havermout

5 gram matcha*

35 gram spinazie

20 gram hennepzaad

50 gram honing

*Als je niet van heel bitter houdt, kun je iets minder matcha toevoegen.

BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL



Matcha Pancakes

BY ORGANIC HAPPINESS



Hoe je het maakt:

Doe het amandelmelk in de blender. Voeg daar vervolgens het ei, de havermout, matcha, spinazie, het hennepzaad en de honing aan toe. Blender het geheel goed totdat je een glad beslag zonder klontjes hebt. Dit duurt ongeveer 5 minuten.

Verwarm een klontje boter of kokosolie in een koekenpan. Gebruik 2 eetlepels van het beslag per keer. Zet het vuur middelhoog en als je ziet dat de bovenkant begint te bubbelen en de randjes bruin worden, kun je de pannenkoek voorzichtig omdraaien. Bak nog ongeveer één minuut aan de andere kant. Ga net zolang door totdat het beslag op is.

Je kunt nu van deze heerlijke Matcha Pancakes gaan genieten. Lekker met wat honing, yoghurt en vers fruit of wat pindakaas.



BEZOEK VOOR JE WEKELIJKSE DOSIS RECEPTEN
WWW.ORGANICHAPPINESS.NL