

BANAAN-CHOCO PROTEIN PANCAKES

INGREDIËNTEN VOOR 6-7 KLEINE PANCAKES

- 100 gram Superfoodies proteïne pancake mix
- 1 ei (of 1 banaan indien vegan)
- 175 ml plantaardige melk
- 1 eetlepel gesmolten kokosolie

TOPPING

- 6-7 eetlepels (kokos) yoghurt
- 1-2 bananen
- 75 gram walnoten
- cacao nibs

BEREIDINGSWIJZE

Mix 100 gram Superfoodies Pancake Mix Protein met 175 ml plantaardige melk, 1 eetlepel gesmolten kokosolie en 1 ei (of 1 banaan) in een blender of beslagkom tot een glad beslag. Laat het beslag vervolgens 5 minuten rusten. Bak de pancakes in een ingevette koekenpan op laag vuur aan beide zijden goudbruin. Serveer de afgekoelde pannenkoeken met 1 eetlepel (kokos)yoghurt, schijfjes banaan, 1 handje walnoten en wat cacao nibs. **Optioneel** gaarneer je met 1 theelepel rauwe honing voor een extra zoetje.

VARIATIE TIP

Maak de pancakes ook eens met versgeperst sinaasappelsap in plaats van melk en/of voeg wat bosbessen toe aan het beslag.



Tip: De sweet en proteïne pannenkoekenmixen zijn ook geschikt om wafels mee te maken! Schep voor 1 wafel 2 el beslag in het wafelijzer en bak de wafels in 3 à 4 minuten goudbruin.



HARTIGE HUMMUS VEGGIE WRAPS

INGREDIËNTEN VOOR 4-5 WRAPS

- 100 gram Superfoodies veggie pancake mix
- 190 ml plantaardige melk
- 1 ei (of 1 banaan indien vegan)
- 1 eetlepel gesmolten kokosolie

TOPPING

- 4-5 eetlepels hummus
- ½ kleine gebakken pompoen in partjes of wat rauwkost
- Zakje rucola
- 50 gram zonnebloempitten

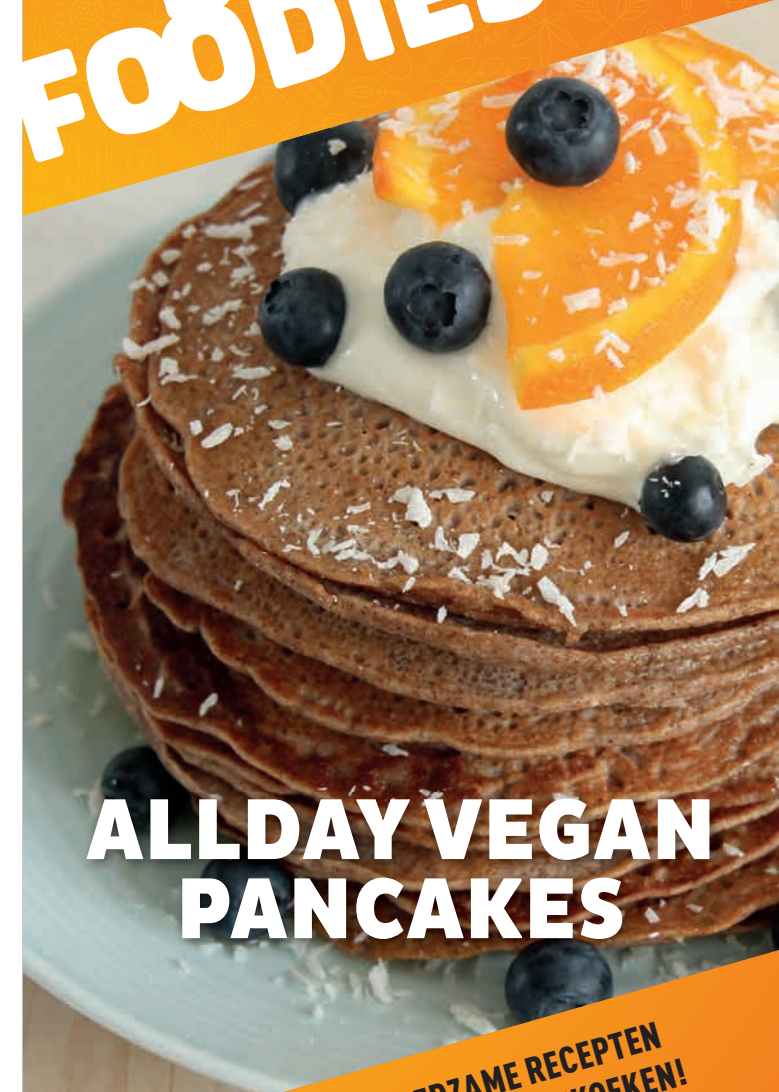
BEREIDINGSWIJZE

Mix 100 gram Superfoodies Pancake Mix Veggie met 190 ml plantaardige melk, 1 eetlepel gesmolten kokosolie en 1 ei (of 1 banaan) in een blender of beslagkom tot een glad beslag. Laat het beslag vervolgens 5 minuten rusten. Bak de pancakes in een ingevette koekenpan op laag vuur aan beide zijden goudbruin. Serveer de afgekoelde pannenkoeken als wrap met wat hummus en rauwkost of wat gebakken pompoen in partjes, een handje rucola en wat zonnebloempitjes. **Optioneel** voeg je nog wat blokjes geitenkaas toe.

VARIATIE TIP

Voeg eens wat geraspte wortel of spinazie toe aan het beslag.

SUPER FOODIES



ALLDAY VEGAN PANCAKES

3 GEMAKKELIJKE, VOEDZAME RECEPTEN
VOOR DE LEKKERSTE BIO PANNENKOEKEN!
GEHEEL VRIJ VAN ZUIVEL, SOJA, GLUTEN,
SUIKERS EN GMO!

ALL DAY EVERY DAY: HEALTHY PANCAKES IT IS!

Zou jij ook de hele dag wel pannenkoeken kunnen eten? Superfoodies biedt de oplossing; een voedzame pannenkoek heb je nog nooit zo gemakkelijk gebakken en is nog nooit zo lekker geweest! 3 unieke kant- en klare mixen vrij van zuivel, soja, gluten, suikers en gmo. Je voegt slechts zelf nog wat plantaardige melk of water toe, 1 ei en wat kokosolie. Wil je 'vegan pancakes' bakken, dan vervang je gewoon het ei voor 1 banaan.

VOOR IEDER WAT WILS

Een zoetje, wat hartigs of een extra portie proteïne? Superfoodies ontwikkelde 3 unieke smaken, 100% biologisch. Alle varianten bevatten bijzondere combinaties met o.a. diverse ingrediënten die een buitengewoon hoog gehalte aan essentiële voedingsstoffen bevatten zoals bijvoorbeeld rauwe cacao-en spirulina poeder.



SWEET PANCAKEMIX

De sweet pancakemix leent zich perfect voor de zoetekauwers onder ons. Deze variant bevat o.a. een mix van specerijen, kaneel en kokos. Heerlijk met een schep (kokos) yoghurt en wat vers fruit.

Optioneel zoet je het geheel nog met wat rauwe honing.



PROTEIN PANCAKEMIX

Met de protein pancakemix maak je een voedzame power pancake met o.a. rauwe cacao poeder en gefermenteerde bruine rijst eiwitpoeder. Heerlijk met een schep (kokos) yoghurt en wat vers fruit.

Optioneel zoet je het geheel nog met wat rauwe honing.

VEGGIE PANCAKEMIX

De veggie pancakemix is een bijzondere combinatie van o.a. boerenkool-kurkuma- en spirulina poeder. Heerlijk met wat hummus en rauwkost, of wat groerbakte groenten.



**De pannenkoeken zijn afgekoeld ook erg lekker en 2 dagen houdbaar in de koeling.*

**AAN
DE SLAG,
TWIST IT!**



SWEET CARROT CAKE PANCAKES

INGREDIËNTEN VOOR 4-5 KLEINE PANCAKES

- 100 gram Superfoodies sweet pancake mix
- 1 ei (of 1 banaan indien vegan)
- 175 ml plantaardige melk
- 1 eetlepel gesmolten kokosolie

TOPPING

- 2-3 geraspte wortels
- 4-5 eetlepels (kokos)yoghurt
- 75 gram pecan noten
- bakje blauwe bessen

BEREIDINGSWIJZE

Mix 100 gram Superfoodies Pancake Mix Sweet met 175 ml plantaardige melk, 1 eetlepel gesmolten kokosolie en 1 ei (of 1 banaan) in een blender of beslagkom tot een glad beslag. Laat het beslag vervolgens 5 minuten rusten. Bak de pancakes in een ingevette koekenpan op laag vuur aan beide zijden goudbruin. Serveer de afgekoelde pannenkoeken met 1 eetlepel (kokos)yoghurt, 1 handje geraspte wortel, 1 handje pecan noten en een 1 handje bessen of ander fruit naar keuze.

Optioneel strooi je er nog wat kokosrasp overheen en garneer je met een 1 theelepel rauwe honing voor een extra zoetje.

VARTIETIETIP

Voeg eens wat geraspte appel of een paar eetlepels pompoenpuree toe aan het beslag.

