

Sweet pancake mix

Een gezonde pannenkoek is nog nooit zo lekker geweest. De Superfoodies pancake mixen zet je binnen 'no time' op tafel. Geheel vrij van gluten, soja, zuivel en suiker.

Sweet pancakes: Zelf toevoegen (per 100g pancake mix), 175ml plantaardige melk, 1 ei of 1 banaan voor vegan pancakes, 1 el gesmolten kokosolie, optioneel 1 el honing of kokosbloesem-suiker.

Bereidingswijze: Meng 100g sweet pancake mix met 175ml plantaardige melk, 1 el gesmolten kokosolie en 1 ei (of 1 banaan) in een paar seconden tot een glad beslag in de blender of met de mixer. Laat het beslag 5 minuten rusten. Bak de pancakes in een voorverwarmede en ingevette koekenpan op laag vuur aan beide zijden goudbruin. Halverwege omkeren.

Tip: Deze pancakemix is 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.

Produced by:

Rawcreation Ltd, 9/10 Morton Peto Estate,
Morton Peto Road, Great Yarmouth, Norfolk,
NR31 0LT, UK.

+44 (0) 8700 113 119

www.superfoodies.com

Superfoodies is a registered brand name and does not denote specific health claims.

Packaged in an area where nuts are processed.

Een pannenkoekenmix met o.a. gemengde kruiden, kaneel en kokos

Ingrediënten: boekweitmeel*, rijstmeel*, geraspte kokos* (8%), kaneelpoeder* (5%), gemengde kruiden* (2%) (komijn, kaneel, kruidnagel, koriander, gember en nootmuskaat), wijnsteen, natrium bicarbonaat, himalaya zout. *van biologische afkomst

Bewaartip: Laat de pancakes afkoelen en bewaar afgedekt in de koelkast. Max 2 dagen houdbaar. Ingevroren max 3 weken houdbaar.

Serveer suggestie: Serveer met een lepeltje rauwe honing, kokosyoghurt en vers fruit.

Voedingswaarde: (Gemiddelde per 100g)

Energie _____ 1533kJ/361kcal

Vetten _____ 8.3g

 waarvan verzadigde vetten _____ 5.4g

Koolhydraten _____ 66.0g

 waarvan suikers _____ 1.1g

Vezels _____ 8.3g

Eiwitten _____ 8.7g

Zout _____ 0.15g

290g = goed voor plusminus 14 pancakes

290g e



GB-ORG-02
EU/non-EU Agriculture



5 060411 192126

For more inspiration visit
[instagram.com/superfoodieseu](https://www.instagram.com/superfoodieseu)