

Protein 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.

Protein 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 protein 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 pancake mix is ook geschikt om wafels mee te maken. Schep voor 1 wafel 2 el beslag in een 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.

290g e



GB-ORG-02
EU/non-EU Agriculture

En pannenkoekenmix met o.a. bruine rijst proteïne en cacao poeder

Ingrediënten: boekweitmeel*, rijstmeel*, bruine rijst proteïne* (18%), cacao poeder* (10%), geraspte kokos*, kaneelpoeder*, gedroogde sinaasappelschil poeder* (3%), 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	1563kJ/369kcal
Vetten	9.2g
waarvan verzadigde vetten	6.5g
Koolhydraten	48.6g
waarvan suikers	1.3g
Vezels	7.8g
Eiwitten	22.9g
Zout	0.25g

290g = goed voor plusminus
21 kleine pancakes



5 0604 11 192133

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