

Ontbijt



SPELTPANNENKOEKJES MET AARBEIEN EN HONING

65 gr speltbloem

125 ml melk (voorkeur biologische Weerribben melk)

1 biologisch ei

kokosolie of roomboter

1 handje verse aarbeien

1 of 2 eetlepels honing

BEREIDING

Doe de speltbloem en de melk in kom. Breek het ei in een apart bakje en voeg dit bij de speltbloem. Mix het geheel tot een glad beslag. Verwarm een scheutje kokosolie in een pannenkoekenpan en wacht tot de pan goed warm is.

Schep met een kleine lepel beetje beslag in de pan en bak deze om en om lichtbruin. Serveer de pannenkoekjes met de verse aardbeien en schenk de honing over de aarbeien.