

Ontbijt



voor ± 2-3 personen



FLENSJES MET APPEL, KANEEL EN HONING

250 ml biologische haveremelk

125 gr biologische speltbloem

2 biologische eieren

2 biologische appels (Pink Lady)

biologische kokosolie (om te bakken)

1 eetlepel kaneel

1 eetlepel biologische bloemenhoning

BEREIDING

Doe de haveremelk, de speltbloem en de eieren in een kom en mix het tot een glad geheel. Zet daarna een koekenpan op het vuur/warmtebron, doe een beetje kokosolie in de pan en schep een soeplepel beslag in de pan. Laat het beslag goed door de pan glijden en bak beide zijdes goudbruin. Herhaal dit totdat het beslag op is. Schil de appels en verwijder het klokhuis. Snij de appels daarna in parten en vervolgens in kleine stukjes. Doe dit in een schaaltje en voeg de kaneel toe. Schep het voorzichtig door elkaar. Pak een flensje, leg in het midden een streepje met appelmengsel, schenk er wat honing overheen en rol daarna het flensje dicht. Herhaal dit totdat alle flensjes gevuld zijn.