



Sorgente

Melkbasis



Pannenkoeken



Pannenkoeken - 3 stuks

Melk | 3 stuks | 260 kcal per stuk | 10, g eiwit

Pannenkoeken

Ingrediënten

- 1 flesje drinkvoeding op melkbasis, neutraalsmaak
- 75 g bloem
- 1 ei
- 1 eetlepel (vloeibare) margarine of boter

Bereiding

1. Meng de bloem, het ei en de drinkvoeding in een kom.
2. Roer het geheel tot een dun, glad beslag dat in een dunne straal van de lepel afstroomt.
3. Verhit de boter in een koekenpan. Giet het beslag in de pan en bak de pannenkoek aan beide zijden goudbruin.
4. Serveer met beleg naar keuze, bijvoorbeeld jam of suiker.

Suggesties

- U kunt ook hartige variaties maken, bijvoorbeeld een pannenkoek belegd met spek, kaas en/of ham.
- Serveer de pannenkoeken met vanilleijs, chocoladesaus en slagroom als dessert.

Bij het koken van drinkvoeding kunnen er voedingsstoffen verloren gaan. U kunt dit recept maken bij wijze van variatie.

Bekijk meer recepten op: www.sorgente.nl/drinkvoeding-recepten

Heeft u zelf ook een lekker recept?

Stuur het naar teamdrinkvoeding@sorgente.nl



De voedingswaarden in dit recept zijn een indicatie en hangen af van de gebruikte voeding. Voor de berekening is de gemiddelde samenstelling van energieverrijkte drinkvoeding gebruikt.