



Hazelnootpannenkoeken met avocado-citroen crème

Voor 2 personen



Wat stop je erin?

- 2 el [olijfolie](#)
- 2 bio-eieren, losgeklopt
- 40 g [hazelnoten](#), geroosterd in droge koekenpan en daarna gemalen
- 20 g [lupinemeel](#)
- 1 flinke tl [wijnsteenbakpoeder](#)
- 80 ml water
- 2 el [chiazaad](#)
- Rasp van 1 citroen
- 6 druppels [Stevia](#) (of meer, naar smaak)
- 1 avocado
- Sap van 1 citroen
- 6 druppels [Stevia](#) (of meer, naar smaak)
- Garnering: naar wens p.p. 1 el [kokosrasp](#), [pompoenpitten](#), [zonnebloempitten](#), [cacaonibs](#) of een combi.



Hoe maak je het klaar?

- Klop het hazelnootmeel, lupinemeel, bakpoeder, water, chiazaad, citroenrasp en Stevia door de eieren.
- Laat het beslag 5-10 minuten staan.
- Verwarm ½ el olijfolie in een kleine koekenpan.
- Giet ¼ van het beslag in de pan, laat het goed uitvloeien.
- Als de bovenkant droog is, draai de pannenkoek dan om en laat de andere kant nog even garen.
- Bak zo nog 3 pannenkoekjes.
- Maak de crème door het avocadovruchtvlees met de staafmixer te mixen met citroensap en Stevia.
- Besmeer alle pannenkoekjes met de crème. Leg voor ieder persoon 2 pannenkoekjes op elkaar.
- Garneer zoals je wilt.

Voedingswaarde p.p.

- 1 portie Eiwitrijke voeding
- 1 portie Fris en Fruitig
- ½ portie Veilige Vetten
- 1 portie Reinigende Vezels



Tip

- Varieer in de topping. Zo heb je steeds weer een andere smaakbeleving.
- Ook heerlijk als lunch!