



NEDERLANDSE
Coeliakie
VERENIGING

Glutenvrije pannenkoeken

voor 8 personen

Ingrediënten

- 100 gram boekweitmeel
- 100 gram rijstemeel of ander glutenvrij meel
- 1 klein ei
- 3 dl halfvolle melk
- ± 1 dl koolzuurhoudend bronwater
- vloeibare margarine

Bereiding

1. Meng het boekweitmeel en het rijstemeel in een grote kom.
2. Maak een kuiltje in het midden en breek daarin het ei.
3. Voeg de helft van de melk toe en klop dit tot een glad beslag.
4. Verdun dit met de rest van de melk.
5. Laat het beslag een half uur staan en roer het nog een keer goed door.
6. Verdun het beslag met het koolzuurhoudende bronwater.
7. Verhit een koekenpan goed en laat er een beetje margarine in bruin worden.
8. Schep een lepel beslag in de koekenpan en laat dit uitlopen tot de bodem is bedekt.
9. Keer de pannenkoek als de bovenkant droog is en bak de andere kant bruin.
10. Bak pannenkoeken tot het beslag op is.

Eet smakelijk