

Chocolade-Appel Pannenkoeken

⌚ 25 minuten 👤 2 📊 Gemakkelijk

bekijk het recept online



Bereiding

01

Meng de bloem met het bakpoeder in een kom. Voeg de Frebini® Energy Fibre Drink Chocoladesmaak toe en klop met een garde tot een glad beslag. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd het vruchtvlees in 6 schijven.

02

Verhit 2 theelepels margarine of plantaardige olie in een antiaanbakpan en leg er drie appelschijven in, met voldoende ruimte ertussen. Schep 2 eetlepels beslag op elke appelschijf zodat het beslag over de appel loopt en deze in het midden en aan de zijanten bedekt. Bak de pannenkoekjes 3 tot 4 minuten per kant tot ze goudbruin zijn. Bak de overige pannenkoekjes op dezelfde manier. Laat je fantasie de vrije loop tijdens het decoreren.

Ingrediënten

Frebini Energy Fibre Drink Chocolade	1 flesje
appel	1
lichte spelt- gewone tarwebloem	125 g
bakpoeder	1 tl
boter of plantaardige olie	4 tl
Vers fruit (decoratie)	Een handvol

Gebruikte producten



Frebini ENERGY FIBRE Drink - 200 ml (chocolade)



Koken en bakken kunnen het gehalte aan vitaminen en mineralen in Fresubin verminderen. Als u vragen of zorgen heeft, raadpleeg dan uw zorgverlener. De getoonde afbeeldingen zijn serveersuggesties en dienen uitsluitend ter illustratie. Gerechten kunnen variëren door productieprocessen. Allergenen kunnen aanwezig zijn; controleer altijd het etiket van het individuele product en de ingrediënten.

Fresubin is voeding voor medisch gebruik. Enkel te gebruiken onder medisch toezicht.