Boekweit flensjes met gegrilde groenten en pittige hummus

Boekweit flensjes zijn hele dunne pannenkoekjes die je mooi kan oprollen en handig zijn om mee te nemen voor de lunch of een picknick.

Boekweit is geen graan dus ook goed voor mensen die koolhydraatbeperkt willen eten. Je zult merken dat je na 1 gevuld flensje al behoorlijk vol zit, want boekweit (en ook de hummus) zijn zeer voedzaam.

Rijk aan eiwitten en vol met lekkere groenten.

Voor 6 flensjes

Bereidingstijd: < 30 minuten

Ingrediënten flensjes

- 150 gram boekweitmeel
- 400 ml (plantaardige)melk
- 1 ei
- 1/2 theelepel zout
- 2 eetlepels vloeibare margarine

- Verder nodig: 1 courgette en de ingrediënten voor de pittige hummus en wat groene sla.

Bereiding boekweit flensjes

Klop alle ingrediënten (m.u.v. de boter) met klopper tot een luchtig beslag. Zelf had ik 400 ml melk nodig maar het kan zijn dat jij iets meer of minder nodig hebt. Dit komt door de boekweit maar ook door de luchtvochtigheid. Dus begin voorzichtig met 350 ml en voeg telkens nog wat toe.

Laat een koekenpan gloeiend heet worden, klein klontje (of scheutje) boter in de pan en 1 soeplepel beslag.

Zorg dat het hele dunne flensjes worden.

Verwarm een grillpan (of als je deze niet hebt, de koekenpan). Snij de courgette in hele dunne plakjes.

Bestrijk de bovenkant met een dun laagje olijfolie. Het heeft geen zin om olijfolie in de grillpan te doen want deze olie loopt tussen de gleuven en komt vervolgens niet in aanraking met de groenten.

Je hebt juist de olijfolie nodig om mooie gegrilde streepjes te maken.

Gril de plakjes courgette aan beide zijden mooi bruin.

Bestrijk een flensje met wat pittige hummus, daar bovenop gegrilde groenten en vervolgens een pluk sla.

Rol het flensje op als een wrap, wil je ‘m meenemen, verpak de wrap dan in bakpapier, touwtje er omheen en klaar is je meeneem lunch.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
256	13,5	2,5	7,3	24,5	3	0,5