Boekweitjes met appelcompote

Boekweitjes of zoals Monique van Basic Puur Genieten haar gerecht noemt, messy pancakes met appelcompote. Een “sweepswoepswap” van de maand juni (oftewel een foodbloggers swap).

Omdat ik zelf niet heel veel ontbijtrecepten op m’n site heb staan, ben ik op zoek gegaan naar een ontbijtreceptje.

Deze messy pancakes met appelcompote sprongen er voor mij uit. Echter ik had geen speltbloem in huis en heb ik het recept dus iets aangepast en gekozen voor boekweitmeel. Hier zitten ook meer vezels in en daar wordt mij buik dan weer blij van en hiermee is het gelijk een glutenvrij gerecht. De pannenkoekjes worden door meel i.p.v. bloem wel iets minder fluffy, maar he… de smaak daar gaat het om en deze is zalig!

Voor 4 personen

Bereidingstijd < 20 minuten

Ingrediënten boekweitjes

- 200 gram boekweitmeel
- 300 ml (plantaardige) melk
- 1 banaan
- 1 ei
- 4 theelepels vloeibare margarine
- Snufje zout

Ingrediënten topping

- 2 kleine appels (of 1 flinke), ongeveer 350-400 gram in totaal
- 6 eetlepels sinaasappelsap
- 1 flinke eetlepel kaneel
- 12 eetlepels skyr (of kwark)

Bereiding boekweitjes

Mix de melk, banaan en ei met een mixer, blender of keukenmachine tot een luchtig geheel.

Spatel hier rustig het boekweitmeel door.

Verwarm 1/2 theelepel vloeibare margarine* in de koekenpan en maak met behulp van bijvoorbeeld een sauslepel kleine hoopjes beslag. Met deze hoeveelheid heb ik ongeveer 32 pannenkoekjes gemaakt.

Bak de pannenkoekjes aan beide kanten, hou ze warm en herhaal dit totdat je beslag op is.

Bereiding topping

Snij de appels in kleine blokjes (schillen mag maar hoeft niet).

Doe de appelblokjes samen met het sinaasappelsap en kaneel in een pannetje en zet dit op laag vuur.

Roer regelmatig totdat de appels deels uit elkaar vallen. Zelf vind ik het lekkerste als er nog flinke stukjes in zitten, maar hoe dik of dun je ‘t wilt hebben; deze keus is uiteraard

aan jou.

Serveer de boekweitjes met een flinke schep skyr of kwark en natuurlijk de appelcompote topping.

Eet smakelijk!

*om zo min mogelijk vet te gebruiken, neem dan een kwastje en kwast met wat vloeibare bakboter de koekenpan in. Zo gebruik je nooit teveel.

Voedingswaarde per eenpersoons portie op basis van skyr

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
358	7,7	1,3	14,2	55	5,4	0,2