

Kikkererwten-paprikamix met pannenkoek

Deze **kikkererwten-paprikamix** eten we vaak met een stukje vlees en groene salade maar omdat we vegetarisch wilden eten, heb ik het gecombineerd met een volkoren pannenkoek.

Kikkererwten zijn goede eiwitbronnen echter dit zijn plantaardige eiwitbronnen en deze worden altijd minder goed opgenomen in het lichaam t.o.v. dierlijke eiwitten. Maar zodra je deze plantaardige eiwitten gelijktijdig eet met een graan (in dit geval volkoren meel), dan worden de eiwitten beter opgenomen in je lichaam. Dus $1+1=2$.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

Ingrediënten pannenkoeken

- 100 gram volkorenmeel (of als je het glutenvrij wilt houden, boekweitmeel)
- 1 ei
- 175 ml melk
- Snufje zout
- Boter om te bakken

Ingrediënten

kikkererwten-

paprikamix

- 2 paprika's
- 1 ui
- Blik kikkererwten
- Blikje tomatenpuree (70 gram)
- 1 theelepel gerookte paprikapoeder
- 1 eetlepel oregano
- snufje peper
- 1/2 theelepel zout
- 1 eetlepel olijfolie
- 50 ml water

Bereiding volkoren pannenkoek met kikkererwten-paprikavulling

1. Meng de ingrediënten voor de pannenkoeken en bak 2 grote dunne pannenkoeken.
2. Hou ze warm in de oven of onder een bord (waarschijnlijk hou je pannenkoekenmix over, maak dan wat extra pannenkoeken voor de volgende dag).
3. Snij ondertussen de paprika's en ui in kleine blokjes.
4. Verhit de olijfolie in een pan en bak de ui en paprikablokjes totdat ze wat zachter zijn.
5. Als de paprika en ui wat zachter zijn, dan kan de tomatenpuree erbij. Roer alles goed door.
6. Voeg na ongeveer 5 minuten de paprikapoeder, oregano en het water toe.
7. Giet het vocht van de kikkererwten, spoel deze af en voeg ze toe aan het paprika-ui mix.
8. Laat alles voor een paar minuten rustig doorwarmen.
9. Leg een pannenkoek op een bord met een paar scheppen kikkererwten-paprikamix en geniet van deze vegetarische maaltijd in de avond of tijdens een lekkere

zaterdagmiddaglunch.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
600	18,5	6,3	23	74,5	20,4	1,5