

Discard Pannenkoek

Ann
Koekepan

met sesamzaad en heerlijke kruiden

1-2 personen

- 200g discard
- 1 à 2 el olijfolie
- snuf zeezout
- 1 el sesamzaadjes
- 1 sjalotje, fijngesnipperd

EXTRA GEZOND

- 1 (lente)ui
- 1/2 rode paprika
- enkele champignons
- 1 el zonnebloempitten
- 1 sjalotje, fijngesnipperd

Heerlijk om als **platbrood** te gebruiken, voor een dip, met hummus of als lunch met een heerlijk fris slaatje. Super food voor je darmen!

- Doe **olijfolie** in een pan en voeg voor een extra gezonde pannenkoek dadelijk een **sjalotje en/of ui en andere groentjes** toe. Zet dan pas je pan op een zacht vuurtje, zo verbranden de uien minder snel. Voeg ook dadelijk een **snuf zout** toe aan de uien, ook weer minder kans op verbranden.
- Laat het **sjalotje** en eventueel **groentjes** zachtjes gaar stoven.
- Meng je **discard** met eventueel **verse of gedroogde kruiden** (oregano, tijm, chilipeper) en voeg de **sesamzaadjes** (of andere noten/zaden) toe.
- Giet je **discard** in de pan met gebakken groenten en bak tot de bodem krokant gebakken is, draai om en bak de andere kant tot gaar en klaar!

TIPS

- Je kan variëren met dit recept: je kan zonder groenten bakken maar dan mis je de kans deze pannenkoek extra voedzaam te maken voor je darmen. I.p.v. een ui kan je ook paprika of elke andere groente van het seizoen meestoven.
- Voor een zoetere, ontbijt versie voeg je **ei, (plantaardige) melk, zaden, droog fruit en noten** toe, samen met wat **kaneel**, zo maak je er een lekkere ontbijtpannenkoek mee. Nog wat **vers fruit** en eventueel een **beetje yoghurt** erbij en je voedzaam ontbijt is klaar.

Geniet van dit recept!

Als je een Ann Koekepan-recept maakt, is het lief een @annkoekepan te zetten op je sociale media.

Ik kom heel graag piepen naar wat jij klaarmaakt, zo een tag verwittigt mij dan plus, het maakt wat reclame voor mij, wat ik erg apprecieer.

Tot binnenkort! xx

PS: Volg jij mij al op [Instagram](#) of [Facebook](#)? Je kan er veel nieuwe, lekkere, geteste recepten vinden.