

# Pannenkoek met blauwe bessen



BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Doe 90 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje American pancakes appel kaneel. Schud goed. Voeg de blauwe bessen toe aan het beslag. Verhit de roomboter in een anti-aanbakpan en bak een pannenkoek. Gebruik een deksel of bord om de pannenkoek om te draaien, zodat de bessen er niet uit kunnen vallen. Serveer de warme pannenkoek met de roomkaas.

*Lunchtip: lekker met rabarbermoes (zie recept: kipspies met rabarbermoes) of ga voor makkelijk en kies komkommer, tomaatjes of een rauwkostsalade.*

PS  
PowerSlim



## Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim American pancakes appel-kaneel
- 100 g blauwe bessen
- 1 el roomkaas light
- 1 tl roomboter

KCAL

218

EIWITTEN

21,6 g

KOOL-  
HYDRATEN

16,4 g

VETTEN

6,8 g

FASE 2A