



PROTEIN PANCAKES RECEPTENBOEKJE

21 HEERLIJKE
PANNENKOEK
RECEPTEN

*Met de Smart Protein
Pannenkoekenmix*

BODY&FIT[®]
BODYENFITSHOP.NL





PROTEIN PANCAKES RECEPTENBOEKJE

Leuk dat je Body & Fit Protein Pancake boekje hebt gedownload! In dit boekje vind je 21 heerlijke recepten voor de bereiding van de Smart Protein Pannenkoekenmix.

We hebben 5 variaties die je kunt proberen:

- ◇ Zoete pannenkoeken
- ◇ Hartige pannenkoeken
- ◇ Healthy pannenkoeken
- ◇ Walden Farms pannenkoeken
- ◇ Dessert pannenkoeken

Heb je zelf nog een lekker pannenkoek recept dan horen wij dat graag! Deel het met ons via Facebook of Instagram.

Eet smakelijk!

 @BODYENFITSHOPNL
 BODYENFITSHOP

Baktips kun
je vinden op
pagina 19.

**De Smart Protein
Pannenkoeken bevatten
per portie van 2 pannenkoeken:**

Energie	180 kcal
Eiwitten	22 g
Vet	4 g
Koolhydraten	13 g
Vezels	2 g



ZOETE PANNENKOEKEN

Witte chocolade
pannenkoek



Sinaasappel
pannenkoek



Peer, appel en rozijnen
pannenkoek



Honing boter
pannenkoek



Pruimen spijs
pannenkoek



Kersen en slagroom
pannenkoek



ZOETE PANNENKOEKEN

WITTE CHOCOLADE

pannenkoek

◇◇◇

Ingrediënten:

- ◇ 100 gram blauwe bessen
- ◇ 50 ml kwark
- ◇ 2 eetlepels gemalen hazelnoten
- ◇ 4 blokjes witte chocolade

◇◇◇

Bereidingswijze:

Verhit een koekenpan met daarin een halve eetlepel kokosolie, verdeel de olie goed over de gehele pan. Giet het pannenkoekbeslag in de pan. Als de onderkant bruin is, kun je de pannenkoek omkeren. Haal de pannenkoek uit de pan zodra deze geheel gaar en bruin is. Besmeer de pannenkoek met de kwark en blauwe bessen. Garneer met de gemalen hazelnoot en rasp de witte chocolade over de pannenkoek heen.

SINAASAPPEL

pannenkoek

◇◇◇

Ingrediënten:

- ◇ 1/2 sinaasappel
- ◇ Honing naar smaak

◇◇◇

Bereidingswijze:

Kook een hele sinaasappel inclusief schil 10 minuten totdat deze zacht is geworden. Haal de harde stukken van de boven- en onderkant eraf en snijd doormidden. Doe de halve sinaasappel inclusief de schil in een blender en meng dit met 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix, 100 ml water en 1/2 ei tot een gladde substantie. Bak de pannenkoek gaar in een pan met kokosolie. Haal de pannenkoek uit de pan als deze aan beide kanten mooi goudbruin is geworden. Serveer met honing.

ZOETE PANNENKOEKEN

PEER, APPEL EN ROZIJNEN

pannenkoek

∞

Ingrediënten:

- ◇ 1 peer
- ◇ 1 appel
- ◇ 20 gram rozijnen

∞

Bereidingswijze:

Schil en snijd de peer in dunne plakjes en de appel in dunne reepjes. Bak in de koekenpan de peer, appel en rozijnen met een halve eetlepel kokosolie. Giet het pannenkoekbeslag eroverheen en bak de onderkant bruin. Draai de pannenkoek om en bak de pannenkoek gaar.

HONING BOTER

pannenkoek

∞

Ingrediënten:

- ◇ Honing naar smaak
- ◇ Boter naar smaak
- ◇ 1 eetlepel rozijnen

∞

Bereidingswijze:

Bak met het pannenkoekbeslag 4 kleine pannenkoekjes in plaats van 2 grote. Bak ze mooi bruin en serveer ze warm. Smeer de pannenkoekjes in met een klontje boter. Smeer vervolgens in met honing [naar eigen smaak]. Voeg tot slot de rozijnen toe.

ZOETE PANNENKOEKEN

PRUIMEN SPIJS pannenkoek



Ingrediënten:

- ◇ 3 pruimen
- ◇ 2 eetlepels appelsap
- ◇ 50 gram amandelspijs
- ◇ 2 eetlepels amandelschaafsel



Bereidingswijze:

Bereid de pannenkoek volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de pruimen in kleine stukjes en verwijder de pitten. Doe het amandelschaafsel in een koekenpan en rooster deze licht. Meng het amandelspijs met de appelsap. Verdeel dit mengsel over de pannenkoek. Leg vervolgens de stukjes pruim op de pannenkoeken. Bestrooi daarna het amandelschaafsel over het geheel.

KERSEN EN SLAGROOM pannenkoek



Ingrediënten:

- ◇ ¼ pot kersen op siroop
- ◇ ½ pakje slagroom



Bereidingswijze:

Doe de slagroom in een grote kom. Voeg suiker naar smaak toe en mix het geheel totdat er een stevige massa ontstaat. Pas op dat je het niet te lang mixt. Verwarm de kersen in een steelpannetje op laag vuur. Verdeel de kersen over de pannenkoek en maak af met de slagroom.



HARTIGE PANNENKOEKEN

Spinazie en roomkaas
pannenkoek



Ham en ananas
pannenkoek



Kip
pannenkoek



Mozzarella
pannenkoek



Gerookte zalm
pannenkoek



Gehakt
pannenkoek

HARTIGE PANNENKOEKEN

SPINAZIE EN ROOMKAAS

pannenkoek

∞∞

Ingrediënten:

- ◇ 1 ui
- ◇ 150 gram spinazie
- ◇ 20 gram pijnboompitten
- ◇ 1 eetlepel roomkaas light

∞∞

Bereidingswijze:

Pel de ui en snijd deze in kleine stukjes. Was de spinazie en laat het goed uitlekken. Rooster de pijnboompitten in een koekenpan zonder olie of boter tot ze mooi bruin zijn. Verhit een halve eetlepel kokosolie in een koekenpan, verdeel dit goed over de gehele pan. Bak de ui op hoog vuur gaar, voeg de spinazie toe en wacht tot deze slinkt. Zet het vuur zacht en voeg het pannenkoekbeslag toe. Als de pannenkoek gaar is haal je hem uit de pan en garneer je de pannenkoek met de pijnboompitten en roomkaas.

HAM EN ANANAS

pannenkoek

∞∞

Ingrediënten:

- ◇ 2 plakken ham
- ◇ 2 schijven ananas
- ◇ 1 eetlepel roomkaas light
- ◇ 75 gram rucola

∞∞

Bereidingswijze:

Snijd de ananas in kleine stukjes. Doe een halve eetlepel kokosolie in een koekenpan en verdeel dit over de gehele pan. Bak de ananas kort in de pan tot deze warm en licht verkleurd is. Voeg het pannenkoek mengsel toe en gaar de pannenkoek op laag vuur. Als de pannenkoek gaar is leg je de ham er bovenop. Warm dit op en haal de pannenkoek uit de pan. Verdeel de roomkaas en rucola over de pannenkoek.

HARTIGE PANNENKOEKEN

KIP pannenkoek



Ingrediënten:

- ◇ 1 stuk kipfilet
- ◇ 150 gram spinazie
- ◇ 50 gram feta
- ◇ 1 teentje knoflook



Bereidingswijze:

Snijd de kipfilet in stukjes en breng op smaak met peper en zout. Kneus de knoflook en snijd deze in kleine stukjes. Verhit kokosolie in een koekenpan en verdeel de olie over de gehele pan. Bak de kipfilet en knoflook in de koekenpan tot de kip gaar is. Was ondertussen de spinazie en laat deze goed uitlekken. Voeg dit toe aan de kip en laat de spinazie slinken. Giet vervolgens het pannenkoekbeslag over de kip en spinazie. Doe een deksel op de pan zodat de pannenkoek goed kan garen. Haal halverwege de deksel eraf en verdeel de feta over de pannenkoek.

MOZZARELLA pannenkoek



Ingrediënten:

- ◇ ¼ bol mozzarella
- ◇ 3 plakken parmaham
- ◇ 2 eetlepels vijgencompote
- ◇ 4 verse blaadjes basilicum



Bereidingswijze:

Verhit een koekenpan met daarin een halve eetlepel kokosolie, verdeel de olie goed over de gehele pan. Doe het pannenkoekbeslag in de pan. Als de onderkant bruin is, kun je de pannenkoek omkeren. Snijd de mozzarella in kleine stukjes en verdeel over de pannenkoek. Verdeel ook de ham over de pannenkoek. Als de pannenkoek aan de onderkant bruin is haal je hem uit de pan. Verdeel de vijgencompote en basilicum over de pannenkoek.

HARTIGE PANNENKOEKEN

GEROOKTE ZALM

pannenkoek

∞∞

Ingrediënten:

- ◇ 50 gram sla
- ◇ 2 eetlepels crème fraiche
- ◇ 1 lente ui
- ◇ Peper
- ◇ Bieslook
- ◇ 100 gram gerookte zalm

∞∞

Bereidingswijze:

Verhit een halve eetlepel kokosolie in een koekenpan en doe het pannenkoekbeslag in de pan. Keer de pannenkoek om en bak ook de andere kant bruin. Haal de pannenkoek uit de pan en besmeer met 1 eetlepel crème fraiche. Verdeel de sla en de gerookte zalm over de pannenkoek. Meng de rest van de crème fraiche met bieslook, peper en de fijn gesneden lente ui. Verdeel dit over de zalm.

GEHAKT

pannenkoek

∞∞

Ingrediënten:

- ◇ 100 gram gehakt
- ◇ 1 paprika
- ◇ 1 ui
- ◇ 1 teentje knoflook
- ◇ 2 eetlepels mango chutney

∞∞

Bereidingswijze:

Snijd de knoflook in kleine stukjes. Verhit een halve eetlepel kokosolie in een koekenpan en verdeel de olie over de gehele pan. Bak het gehakt, samen met de knoflook. Pel de ui en snijd deze fijn. Was de paprika, verwijder de pitjes en snij het in kleine stukjes. Voeg de groente toe aan het gehakt en bak kort op hoog vuur. Draai het vuur laag en voeg het pannenkoekbeslag toe. Doe een deksel op de pan zodat de pannenkoek goed kan garen. Serveer samen met de mango chutney.



HEALTHY PANNENKOEKEN

Pindakaas banaan
pannenkoek



Superfood choco
pannenkoek



Peer en pecannoten
pannenkoek



Goji bes en amandel
pannenkoek

HEALTHY PANNENKOEKEN

PINDAKAAS BANAAN pannenkoek

∞∞

Ingrediënten:

- ◇ ½ banaan
- ◇ 1 el pindapasta
- ◇ 1 tl cacaoibs
- ◇ Kaneel

∞∞

Bereidingswijze:

Bereid de pannenkoek volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de banaan in plakjes. Besmeer de pannenkoek met de pindapasta en beleg met de plakjes banaan. Strooi daarna de cacaoibs en kaneel over de pannenkoek.

SUPERFOOD CHOCO pannenkoek

∞∞

Ingrediënten:

- ◇ 2 theelepels cacao poeder
- ◇ 1 tl Maca poeder
- ◇ handje aardbeien
- ◇ 2 el Shake & Smoothie mix (bijv. coconut, chia & cacao)

∞∞

Bereidingswijze:

Voeg de cacao en maca poeder toe aan het pannenkoekenbeslag. Verhit in een koekenpan een beetje kokosolie en verdeel dit goed over de pan. Voeg het pannenkoekenbeslag toe en bak aan beide kanten mooi bruin. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en snijd ze in de lengte doormidden. Verdeel de aardbeien en de Shake & Smoothie mix over de pannenkoek.

HEALTHY PANNENKOEKEN

PEER EN PECANNOTEN pannenkoek

∞

Ingrediënten:

- ◇ 1 peer
- ◇ 1 tl kokosolie
- ◇ 1 tl kaneel
- ◇ 1 el moerbeien
- ◇ 1 el pecannoten

∞

Bereidingswijze:

Bereid de pannenkoek volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de peer in stukjes. Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak even kort de peer met de kaneel. Verdeel het peer-kaneel mengsel over de pannenkoek. Garneer met de moerbeien en pecannoten.

GOJI BES EN AMANDEL pannenkoek

∞

Ingrediënten:

- ◇ 25 gram gojibessen
- ◇ 20 gram amandelschaafsel
- ◇ 2 el Whey Isolaat Crispies
- ◇ Scheutje honing

∞

Bereidingswijze:

Bereid de pannenkoek volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verdeel de gojibessen, amandelschaafsel en Whey Isolaat Crispies over de pannenkoek. Garneer naar smaak met een beetje honing.



WALDEN FARMS PANNENKOEKEN

Banaan
pannenkoek



Appel
pannenkoek



Verse bosvruchten
pannenkoek



Walden Farms
producten

WALDEN FARMS PANNENKOEKEN

BANAAN pannenkoek

∞∞

Ingrediënten:

- ◇ 1 banaan
- ◇ 20 gram walnoten
- ◇ 1 eetlepel gedroogde kokos stukjes
- ◇ Walden Farms Chocolade Siroop

∞∞

Bereidingswijze:

Verhit een koekenpan met een halve eetlepel kokosolie, verdeel dit goed over de gehele pan. Doe daarin het pannenkoekbeslag en verdeel de kokos stukjes eroverheen. Bak de pannenkoek op laag vuur. Als de onderkant stevig genoeg is, kun je de pannenkoek omkeren. Schil de banaan en snijd deze in stukjes. Leg vervolgens de stukjes banaan op de pannenkoek. Haal de pannenkoek uit de pan en garneer met de Walden Farms chocolade siroop.

APPEL pannenkoek

∞∞

Ingrediënten:

- ◇ 2 eetlepels rozijnen
- ◇ 2 appels
- ◇ Walden Farms pannenkoek siroop

∞∞

Bereidingswijze:

Verhit een koekenpan met een halve eetlepel kokosolie, verdeel dit goed over de gehele pan. Doe daarin het pannenkoekbeslag. Schil ondertussen de appels en verwijder het klokhuis. Snijd de appels in kleine plakjes. Draai als de onderkant bruin is geworden de pannenkoek om. Leg nu de stukjes appel en rozijnen op de pannenkoek. Als de pannenkoek gaar is haal je hem uit de pan, garneer met de siroop.

WALDEN FARMS PANNENKOEKEN

VERSE BOSVRUCHTEN pannenkoek

◇◇

Ingrediënten:

- ◇ 100 gram aardbeien
- ◇ 50 gram bramen
- ◇ 50 gram frambozen
- ◇ 4 blaadjes munt
- ◇ Walden Farms Jam Fruit Spread

◇◇

Bereidingswijze:

Verhit een halve eetlepel kokosolie in een koekenpan, verdeel dit goed over de gehele pan. Giet het pannenkoekbeslag in de koekenpan. Als de onderkant stevig is geworden kun je de pannenkoek omkeren. Zodra de pannenkoek geheel gaar is, haal je hem uit de pan en smeer je de pannenkoek in met de Jam Fruit Spread. Leg vervolgens het fruit op de pannenkoek en verdeel de blaadjes munt hierover.

WALDEN FARMS producten



Blueberry
sirop



Kaneel rozijnen
spread



Caramel sirop



Jam Fruit
spread



Aardbei
sirop



Chocolade pinda
spread



Pannenkoeken
sirop



Chocolade
sirop



DESSERT PANNENKOEKEN

Pannenkoek
met aardbeien
en yoghurtijs



Pannenkoek
met frambozen
en vanille ijs

DESSERT PANNENKOEKEN

PANNENKOEK

met aardbeien en yoghurtijs

∞∞

Ingrediënten:

- ◇ 2 bolletjes yoghurtijs
- ◇ 100 gram aardbeien
- ◇ 2 theelepels suiker
- ◇ Slagroom naar smaak

∞∞

Bereidingswijze:

Haal het ijs uit de vriezer en laat dit zacht worden. Verhit een koekenpan met daarin een halve eetlepel kokosolie, verdeel de olie goed over de gehele pan. Doe het pannenkoekbeslag in de pan. Als de onderkant bruin is, kun je de pannenkoek omkeren. Haal de pannenkoek uit de pan. Snijd de aardbeien in kleine stukjes en schep de suiker door de aardbeien. Verdeel het ijs en de aardbeien over de pannenkoek. Voeg eventueel slagroom naar smaak toe.

PANNENKOEK

met frambozen en vanille ijs

∞∞

Ingrediënten:

- ◇
- ◇ 2 bolletjes vanille ijs
- ◇ Shake & Smoothie mix Coconut, Chia & Cacao
- ◇ 125 gram frambozen
- ◇ Poedersuiker naar smaak

∞∞

Bereidingswijze:

Haal het ijs uit de vriezer en laat dit zacht worden. Verhit een koekenpan met daarin een halve eetlepel kokosolie, verdeel de olie goed over de gehele pan. Doe het pannenkoekbeslag in de pan. Als de onderkant bruin is, kun je de pannenkoek omkeren. Haal de pannenkoek uit de pan. Verdeel het ijs en de frambozen over de pannenkoek en garneer de pannenkoek met de Shake & Smoothie mix Coconut, Chia & Cacao en eventueel een beetje poedersuiker



BAK TIPS

Bereiding:

Voor een portie van 2 pannenkoeken meng je 40 gram Smart Protein Pannenkoekenmix met $\frac{1}{2}$ ei en 100 ml water in een kom. Mocht je het onhandig vinden om een half ei te gebruiken dan kan je het beste een dubbele portie bakken. Roer het beslag door met een garde zodat alle klontjes verdwijnen. Verhit $\frac{1}{2}$ el kokosolie op matig vuur in een koekenpan. Doe de helft van het beslag in de koekenpan en wacht tot de bovenkant gestold is alvorens het omdraaien. Bak de pannenkoek aan beide kanten goudbruin en serveer met je favoriete topping.

Om het jezelf nog makkelijker te maken kun je meerdere pannenkoeken tegelijk bakken. Deze zijn een paar dagen te bewaren in de koelkast. Even kort opgewarmd of gewoon koud, zo heb je altijd een heerlijke eiwitrijke pannenkoek bij de hand! Heel makkelijk en gezond en bovendien de perfecte keuze in elk [eiwit]dieet of voor de opbouw van spiermassa.

Zo maak jij met de Smart Protein Pannenkoekenmix in een handomdraai de lekkerste eiwitrijke pannenkoeken!



Vind je het lastig om een goede pannenkoek te bereiden?

Met deze tips lukt het jou zeker om de perfecte pannenkoek te maken:

- ◇ Zorg altijd voor een goede pan met anti-aanbaklaag
- ◇ Vet de pan goed in, met bijvoorbeeld kokosolie of Smart Cooking Spray



BODY&FIT[®]
BODYENFITSHOP.NL

© 2015 BODY & FIT

Het protein pancakes receptenboekje
van Body & Fit is met de grootste
zorgvuldigheid samengesteld.
De uitgever is niet verantwoordelijk
voor onjuiste of ontbrekende gegevens.