Proteïne pannenkoeken met pindakaas en blauwe bessen

Ingrediënten

1 pak(ken) Koopmans Schudfles Proteïne Pannenkoeken
400 ml Melk
1.5 el (eetlepels) Pindakaas
150 g Blauwe bessen
1 handje(s) Amandelen
1 scheutje(s) Honing
Boter om in te vetten

Keukenspullen

Pan

1. Voorbereiden

Schud de fles een paar keer met de dop naar beneden, zodat de **mix** goed loskomt van de bodem.

Open de fles en voeg de **melk (400 ml)** toe tot aan de markering op de zijkant van de fles. Voeg vervolgens de **pindakaas (1,5 el)** toe.

Sluit de fles zorgvuldig. Draai de fles om met de dop naar beneden. Controleer of alle mix van de bodem los komt. Indien dit niet het geval is, geef de fles dan een stevige tik zodat het wel loskomt. Schud gedurende 1 minuut krachtig totdat de mix geheel met de melk is gemengd.

2. Proteïne pannenkoeken bakken

Verhit een klontje boter of een scheutje olie in een hete pannenkoekenpan. Schenk wat pannenkoekbeslag in de hete pan. Laat het uitlopen over de bodem en bak de pannenkoek aan beide zijden goudbruin.

3. Proteïne pannenkoeken vullen

Rol de pannenkoeken op. Garneer met de **blauwe bessen (150 g)**, **amandelen (1 handje)** en eventueel wat **honing**.