



Pineapple Donuts



How delicious do these pineapple donuts look? They are not real donuts of course, but the healthy version of it.

PINEAPPLE DONUTS

Servings: 6-8 donuts

Preparation time: 30-40 minutes

INGREDIENTS:

1 pineapple, cut in slices of 3-4 cm
150 grams of flour
1/2 teaspoon of baking powder
2 eggs or flax eggs
250 ml of (plant-based) milk
1 teaspoon of coconut oil
1 teaspoon of cinnamon
Salt

INSTRUCTIONS:

1. Add the eggs, milk, flour, cinnamon and a pinch of salt into a bowl and mix until smooth.
 2. Add the coconut oil into a pan and heat it up.
 3. In the meanwhile, add two slices of pineapple into the batter and place them carefully into the pan. Fry them 3 minutes on both sides over low heat.
 4. Serve them right away and enjoy!
-





Beignets à l'Ananas



À quel point ces beignets à l'ananas sont-ils délicieux? Bien sûr, ce ne sont pas de vrais beignets, mais la version saine de celui-ci.

BEIGNETS A L'ANANAS

Portions: 6-8 beignets

Temps de préparation: 30-40 minutes

INGREDIENTS:

1 ananas, coupé en tranches de 3-4 cm
150 grammes de farine
1/2 cuillère à café de levure chimique
2 œufs ou œufs de lin
250 ml de lait (végétal)
1 cuillère à café d'huile de coco
1 cuillère à café de cannelle
Sel

INSTRUCTIONS:

1. Mettez les œufs, le lait, la farine, la cannelle et une pincée de sel dans un bol et mélanger jusqu'à consistance lisse.
2. Mettez l'huile de coco dans une poêle et faites-la chauffer.
3. Pendant ce temps, ajoutez deux tranches d'ananas à la pâte et placez-les soigneusement dans la poêle. Faites-les frire à feu doux pendant 3 minutes des deux côtés.
4. Servez-les tout de suite. Bon appetit!



Ananasdonuts



Hoe lekker zien deze ananasdonuts eruit? Het zijn natuurlijk geen echte donuts, maar de gezonde versie ervan.

ANANASDONUTS

Porties: 6-8 donuts

Bereidingstijd: 30-40 minuten

INGREDIËNTEN:

1 ananas, gesneden in plakjes van 3-4 cm
150 gram bloem
1/2 theelepel bakpoeder
2 eieren of flaxeieren
250 ml (plantaardige) melk
1 theelepel kokosolie
1 theelepel kaneel
Zout

INSTRUCTIES:

1. Doe de eieren, melk, bloem, kaneel en een snufje zout in een kom en meng tot een gladde massa.
 2. Doe de kokosolie in een pan en verwarm deze.
 3. Voeg ondertussen twee plakjes ananas toe aan het beslag en leg ze nadien voorzichtig in de pan. Bak ze aan beide kanten 3 minuten op een laag vuur.
 4. Serveer ze meteen en geniet ervan!
-

