



Sweet zucchini pancakes



You must think, zucchini in pancakes, what a combination? But believe me, they are really sweet and delicious. And healthy!!!

SWEET ZUCCHINI PANCAKES

Servings: 15-20 pancakes
Preparation time: 30 minutes

INGREDIENTS:

300 grams of zucchini
2 eggs (or flax eggs)
120 grams of flour
1/2 teaspoon of baking soda
2 tablespoons of vegetable oil
2 tablespoons of (plant-based) milk
60 ml of (plant-based) yoghurt
1/2 teaspoon of vanilla extract
1 tablespoon of cane sugar
1 teaspoon of cinnamon
1/8 teaspoon of nutmeg
1/4 teaspoon of salt

INSTRUCTIONS:

1. Add the flour, baking soda, salt, cinnamon and nutmeg in a bowl and whisk together.
2. In another bowl, add the eggs, oil, sugar, milk, yoghurt and vanilla extract and mix until smooth.
3. Add the zucchini in the food processor and shred it. Then blot the moisture.





4. Add the zucchini into the bowl with the egg mixture and mix. Then stir in the dry ingredients and mix until just combined.
5. Heat some vegetable oil in a large pan to medium heat. Scoop a large tablespoon of the batter into your pan and bake for 2-3 minutes. Then flip the pancake and bake for 1-2 minutes.
6. Serve with your favourite pancake toppings.

NOTES:

- Topping ideas: fresh fruits, maple syrup, (plant-based) yoghurt, grated coconut, cacao nibs, ...
 - Can be stored in an air-tight container in the fridge for a day.
-





Zoete courgettepannenkoekjes



Je moet wel denken, courgette in pannenkoeken, wat een combinatie? Maar geloof me, ze zijn echt zoet en lekker. En gezond!!!

ZOETE COURGETTEPANNENKOEKJES

Porties: 15-20 pannenkoekjes

Bereidingstijd: 30 minuten

INGREDIËNTEN:

300 gram courgette
2 eieren (of flax eggs)
120 gram bloem
1/2 theelepel baksoda
2 eetlepels plantaardige olie
2 eetlepels (plantaardige) melk
60 ml (plantaardige) yoghurt
1/2 theelepel vanille-extract
1 eetlepel rietsuiker
1 theelepel kaneel
1/8 theelepel nootmuskaat
1/4 theelepel zout

INSTRUCTIES:

1. Voeg de bloem, bakpoeder, zout, kaneel en nootmuskaat toe in een kom en meng samen.
2. Voeg in een andere kom de eieren, olie, suiker, melk, yoghurt en vanille-extract toe en meng tot een glad mengsel.
3. Doe de courgette in de keukenmachine en rasp deze fijn. Dep vervolgens het vocht.





4. Voeg de courgette toe aan de kom met het eimengsel en meng. Roer vervolgens de droge ingrediënten erdoor en meng tot het goed gecombineerd is.
5. Verhit wat plantaardige olie in een grote pan op middelhoog vuur. Schep een grote eetlepel van het beslag in je pan en bak 2-3 minuten. Draai de pannenkoek om en bak 1-2 minuten.
6. Serveer met je favoriete pannenkoekbeleg.

NOTA:

- Topping ideetjes: vers fruit, ahornsiroop, (plantaardige) yoghurt, geraspte kokos, cacao nibs, ...
 - Kan bewaard worden in een gesloten verpakking in de koelkast voor een dag.
-

