



Pumpkin Pancakes



These sweet pumpkin pancakes are made with mashed butternut pumpkin and fall spices. They are healthy and so delicious!!

PUMPKIN PANCAKES

Servings: 8 pancakes

Preparation time: 60-70 minutes

INGREDIENTS:

1/2 of butternut pumpkin, in cubes
300 ml of plant-based milk
170 grams of almond powder
130 grams of all-purpose flour
2 teaspoons of baking powder
3 tablespoons of cane sugar
1/2 teaspoon of cinnamon
1 teaspoon of vanilla extract
pinch of salt
vegetable oil
topping as desired

INSTRUCTIONS:

1. Add some vegetable oil into a large pan and add the pumpkin cubes. Simmer for 20 to 30 minutes on medium heat. Add some water to prevent burning.
2. When the pumpkin is completely soft, you can turn off the heat and mash them into a pumpkin puree. Let it cool down.





3. Then add the almond powder, flour, sugar, baking powder and spices into a mixing bowl and mix well. Afterwards you can add the mashed pumpkin puree, vanilla extract and the milk and mix well.
4. Add some vegetable oil into a frying pan and add some of the pancake batter. Let it cook for about 3 to 5 minutes, flip and cook for another 3 to 5 minutes.
5. Serve with any toppings you like and enjoy!

NOTES :

- Topping ideas: maple or agave syrup, fresh fruits, nuts or seeds, cacao nibs, grated coconut, ...
 - Can be stored into an air-tight container in the refrigerator for 2 to 3 days.
-



Crêpes au Potiron



Ces crêpes sucrées au potiron sont préparées avec de la purée de potiron et des épices d'automne. Ils sont sains et si délicieux !!

CREPES AU POTIRON

Portions: 8 crêpes

Temps de préparation: 60-70 minutes

INGREDIENTS:

1/2 de potiron, en cubes
300 ml de lait végétal
170 grammes de poudre d'amande
130 grammes de farine
2 cuillères à café de levure chimique
3 cuillères à soupe de sucre de canne
1/2 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café d'extrait de vanille
pincée de sel
huile végétale
garniture à volonté

INSTRUCTIONS:

1. Ajoutez de l'huile végétale dans une grande casserole et ajoutez les cubes de potiron. Laissez mijoter 20 à 30 minutes à feu moyen. Ajoutez de l'eau pour éviter de brûler.
2. Lorsque le potiron est complètement molle, vous pouvez éteindre le feu et les écrasez en purée de potiron. Laissez refroidir.



3. Ajoutez ensuite la poudre d'amande, la farine, le sucre, la levure chimique et les épices dans un bol et mélangez bien. Ensuite, vous pouvez ajouter la purée de potiron, l'extrait de vanille et le lait et bien mélanger.
4. Ajoutez de l'huile végétale dans une poêle et ajoutez un peu de pâte à crêpes. Laissez cuire environ 3 à 5 minutes, retourner et cuire encore 3 à 5 minutes.
5. Servez avec toutes les garnitures que vous aimez et bon appétit!

REMARQUE :

- Idées de garniture: sirop d'érable ou d'agave, fruits frais, noix ou graines, éclats de cacao, noix de coco râpée, ...
 - Peut être conservé dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours.
-



Pompoenpannenkoekjes



Deze zoete pompoenpannekoekjes zijn gemaakt met gepureerde pompoen en herfstkruiden. Ze zijn gezond en zo lekker !!

POMPOENPANNENKOEKJES

Porties: 8 pannenkoeken

Bereidingstijd: 60-70 minuten

INGREDIËNTEN:

1/2 butternut pompoen, in blokjes
300 ml plantaardige melk
170 gram amandelpoeder
130 gram bloem
2 theelepels bakpoeder
3 eetlepels rietsuiker
1/2 theelepel kaneel
1 theelepel vanille-extract
snufje zout
plantaardige olie
toppings zoals gewenst

INSTRUCTIES:

1. Doe wat plantaardige olie in een grote pan en voeg de pompoenblokjes toe. Laat 20 tot 30 minuten sudderen op middelhoog vuur. Voeg wat water toe om aanbranden te voorkomen.
2. Als de pompoen helemaal zacht is, kun je het vuur uitzetten en er een pompoenpuree van maken. Laat deze afkoelen.



3. Voeg dan het amandelpoeder, de bloem, de suiker, het bakpoeder en de kruiden toe aan een mengkom en meng goed. Voeg daarna de gepureerde pompoenpuree, vanille-extract en de melk toe en meng goed.
4. Doe wat plantaardige olie in een koekenpan en voeg wat van het pannenkoekenbeslag toe. Laat het ongeveer 3 tot 5 minuten bakken, draai om en bak nog eens 3 tot 5 minuten.
5. Serveer met elke gewenste topping en geniet ervan!

NOTA :

- Topping ideetjes: ahorn- of agavesiroop, vers fruit, noten of zaden, cacaonibs, geraspte kokos, ...
- Kan bewaard worden in een luchtdichte verpakking in de koelkast gedurende 2 tot 3 dagen.

