

DE MAM-IK-MOET-ZO-TRAINEN! PANNENKOEK

10 min - 1 persoon

Soms ben je te laat en dan moet ook nog één van de kinderen naar - bijvoorbeeld - voetbal. Dan is het fijn als die zelf snel een voedzame pannenkoek kan maken.

Ingrediënten

1 JAN Pannenkoek

1 ei

100 g sperziebonen (blik)

45 g kip-kerrie salade



Bereiding

JE VINDT ZE
IN HET KOELVAK



STAP #1 Kook een ei in 8 minuten hard, spoel koud en pel deze

STAP #2 Verwarm de sperziebonen in een steelpan in eigen vocht

STAP #3 Verwarm de pannenkoek volgens de aanwijzing op de verpakking

STAP #4 Schep op de pannenkoek 2 eetlepels kip-kerrie salade

STAP #5 Giet de sperziebonen af en verdeel over de pannenkoek

STAP #6 Rol de pannenkoek op en serveer met het eitje



Jan Zo gebakken.
zóóó lekker!