

Amandelpannenkoeken

Ontbijt, 6-8 stuks

Annemarie Reuzenaar is orthomoleculair voedingsdeskundige en schreef eerder het boek *Zonder suiker* en nu onlangs een nieuw boek *Natuurlijk! Elke dag écht eten*. Een boek boordevol duidelijke informatie over gezond eten zonder toevoegingen en de zin en onzin van voedselhypes. In het boek staan 120 recepten zonder geraffineerde suikers, zonder koemelk en veel ook zonder tarwe, zoals deze glutenvrije pannenkoeken.

De dadels in dit recept zijn in dit geval vervanger van geraffineerde suikers. Kokosolie wordt gebruikt om in te bakken. Kokosolie klinkt verwarrend omdat het een stevig witte, vetachtige substantie is. Vervang dit eventueel door olijfolie, zonnebloemolie of koolzaadolie.

Ingrediënten

- 100 gram amandelmeel
- 12 kleine of 6 gedroogde dadels zonder pit
- 2 eetlepels gedroogde kokos
- mespunt kaneel
- mespunt zeezout
- 6 eieren
- 200 ml kokosmelk
- kokosolie om te bakken

Bereiding

Snijd de dadels klein en meng vervolgens amandelmeel, dadels, kokos, kaneel, zeezout, eieren en kokosmelk in de mengkom van een foodprocessor of blender tot een glad beslag. Bak van dit beslag in kokosolie of een andere olie 6-8 goudgele pannenkoeken.