

Gevulde pannenkoek met champignons en spinazie



10 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	298 Kcal
Koolhydraten	8.3 g
Eiwitten	29.1 g
Vet	14.8 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle pannenkoek
- 200 g champignons in plakjes
- 100 g spinazie
- 1 el kruidenkaas light
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Verhit een halve eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de champignons en spinazie circa 5 minuten op middelmatig vuur. Doe de groenten in een vergiet en laat het vocht weglopen. Gebruik eventueel de bolle kant van een lepel bij de spinazie om het vocht er goed uit te drukken. Breng op smaak met peper en zout. Doe 100 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje pannenkoek. Verhit de rest van de olijfolie in dezelfde pan en bak de pannenkoek circa 30 seconden aan beide zijden. Besmeer met de kruidenkaas, vul met de champignons en spinazie en rol op.

TIP: DEZE GEVULDE PANNENKOEKEN KUN JE OOK EEN DAG VAN TEVOREN BEREIDEN, ZODAT JE IN DE OCHTEND SNEL EN MAKKELIJK EEN LUNCH MEE KUNT NEMEN NAAR HET WERK.