

Gevulde pannenkoek met champignons en spinazie

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN



1 PERSOON



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 je werk.*

Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim pannenkoek
- 200 g champignons in plakjes
- 100 g spinazie
- 1 el kruidenkaas light
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

KCAL

298

EIWITTEN

29,1 g

KOOL-
HYDRATEN

8,3 g

VETTEN

14,8 g

FASE 1A + 1B