**Pannenkoeken koolhydraatarm**



**Ingrediënten:**

* 75 gram amandelmeel
* 200 ml sojamelk
* 3 eieren
* boter
* snufje zout

**Bereiding**

* Klop de eieren los met de sojamelk. Voeg een snufje zout toe en roer het amandelmeel erdoor. Roer het goed glad. Verhit een beetje boter in een koekenpan en bak van het beslag 4 pannenkoeken.
* Beleg de pannenkoeken als je ze koolhydraatarm wilt houden met hartig beleg of met groenten.
* Koolhydraatarm beleg is bijvoorbeeld:
	+ Uitgebakken spek
	+ Plakjes kaas of geraspte kaas
	+ Stukjes gerookte zalm
	+ Zongedroogde tomaten in reepjes
	+ Gebakken uienringen
	+ Gebakken preiringen