

# RECEPT VOOR HARTIGE FALAFELPANNENKOEKEN

## Benodigheden voor 6 pannenkoeken

- 200 gram bloem
- 2 grote eieren
- 500 milliliter melk
- half zakje falafel mix (zakje van 180 gram)
- mespuntje zout
- kleine hoeveelheid boter
- beleg voor op de pannenkoek



Het broodje falafel is dé Israëlische snack die in Jeruzalem en Tel Aviv op elke straathoek wordt verkocht. Vegetarisch, rijk aan koolhydraten en smaakvol. Zeer gezond dus. Met een zakje falafel mix kun je heerlijke falafel-balletjes maken (verkrijgbaar bij het Israël Producten Centrum in Nijkerk, ook bij de AH of in Turkse/Marokkaanse supermarkt). Een dikke aanrader zijn echter de hartige pannenkoeken die je met deze mix kunt maken.

## Bereidingswijze

Doe de bloem, de falafel mix, het zout, de eieren en de helft van de melk in een kom en meng het met een garde of elektrische mixer. Meng de resterende melk erdoor en laat het beslag minimaal 30 minuten rusten. Verhit een klontje boter in een koekenpan. Schep een dun laagje beslag in de pan en verdeel het beslag gelijkmatig over de bodem. Laat de pannenkoek 2 á 3 minuten bakken tot de onderkant gekleurd en de bovenkant droog is.



Keer met behulp van een spatel om en laat de onderkant goudbruin bakken.

## Serveertip

Lekker met bijvoorbeeld sla, komkommer, tomaat, ui-ringen en zoete knoflooksaus. Ook lekker met dadelsiroop of met kaas.

**Smakelijk eten** בתיאבון **bete'avon**