PS. food & lifestyle

FASE 1

Hartige pannenkoek sandwich

5 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**250 Kcal**
Koolhydraten	**9.3 g**
Eiwitten	**28 g**
Vet	**9.9 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle pannenkoek
- 1 plakje gekookte achterham of beenham
- 1 tl verse geitenkaas
- 1 el platte kaas
- 100 g botersla
- ½ el olijfolie
- 1 tl azijn
- 1 el rode ui, gesnipperd
- 3 blaadjes basilicum
- 5 sprietjes bieslook
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Doe 100 ml water in de shaker en meng met de inhoud van het zakje voor de pannenkoek. Goed schudden. Verhit de olijfolie in een anti-aanbakpan en bak de pannenkoek circa 30 seconden aan beide zijden. Snijd met een kookring of een glas 2 flensjes uit de pannenkoek. Snijd de overige pannenkoek in kleine stukjes. Roer de azijn, ui, bieslook, geitenkaas, peper en zout door de platte kaas. Leg een flensje op een bord en verdeel een handje sla en de helft van de platte kaassaus eroverheen. Leg hier bovenop het plakje ham, de stukjes pannenkoek en weer een handje sla. Dek af met het tweede flensje en serveer hier de rest van de platte kaassaus. Garneer met basilicum blaadjes. Serveer de rest van de sla bij het gerecht.