



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GEVULDE PANCAKES



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 8 [bananenspeltpancakes](#)
- 500 g soyamelk natuur
- 1 zakje vanillepuddingpoeder
- zoetstof naar smaak
- 1 cavillon meloen

Bereidingswijze:

- Leg op elk van de vier bordjes een bananenspeltpancake.
- Maak vanillepudding van de soyamelk, het vanillepudding en de zoetstof.
- Verdeel de vanillepudding over de 4 pancakes.
- Leg vervolgens nog een pancake op de vanillepudding.
- Snij de meloen in twee helften en verwijder de pitjes.
- Verwijder de schil en snij het vruchtvlees in blokjes.
- Serveer de gevulde pancakes met de meloenblokjes.
- Smakelijk!