

## RECEPTEN TASTY LOUNGE

1. **Banaan-bietensap** (blender)
  - 1 banaan
  - 1 schijf rode biet
  - Sap van 2 appels en 1 wortel (bekomen uit sapcentrifuge)
2. **Appelspritzer** (sapcentrifuge)
  - 2 appels
  - 1 citroen
  - 100 ml bruisend water achteraf bijvoegen

3. **Groene pannenkoeken** (24 stuks )

### **Ingrediënten**

- 300 gram patisseriebloem
- 500 à 700 ml sojamelk
- 1 tl zout
- 2 eieren
- **3 grote handen spinazie**
- 4 eetl zonnebloemolie
- zonnebloemolie om in te bakken

### **Bereiding**

- Maak het beslag door de bloem, de sojamelk, het zout en de eieren te mixen. Pas daarna doe je de spinazie erbij en de olie. Gebruik een staafmixer om het beslag mooi glad te krijgen.
- Verhit een koekenpan en gebruik ongeveer 1 tl zonnebloemolie om mee te bakken. Als het goed heet is, doe je het beslag erin en bak je de pannenkoek aan 1 zijde mooi bruin en andere zijde heel kort om de groene kleur te behouden.



#### 4. Rode pannenkoeken (24 stuks)

##### **Ingrediënten**

- **4 rode gekookte bietjes = 400 g**
- 500 ml sojamelk
- 2 eieren
- 1 eetlepel suiker
- 1 snuifje zout
- 300 g patisseriebloem
- 2 el zonnebloemolie
- Olie om in te bakken

##### **Bereiding**

- Snij de bietjes in kleine stukjes. Doe ze in een blender met de sojamelk, de eitjes, de suiker en het snuifje zout. Mix fijn.
- Doe een deel in een mengkom. Meng met de bloem. Roer tot alle klonters weg zijn. Voeg de rest van het mengsel toe en doe er daarna de olie bij.
- Bak de pannenkoeken tot ze gaar zijn.