

## Glutenvrije aardappel pannenkoeken / Gluten free potato pancakes



### De boodschappen

- 45 gram glutenvrij pannenkoekenmeel
- ½ theelepel glutenvrij bakpoeder
- 1 vrije uitloop ei
- 80 ml (Alpro groei-)melk + 1 eetlepel
- 30 gram aardappelpuree
- zeezout & versgemalen peper
- zonnebloemolie om in te bakken
- 1 grote plak ham & 1 grote plak kaas
- 2 kleuren cherry-tomaatjes
- een handje druiven
- 1 glutenvrije Madeleine

**Het beslag voor glutenvrije aardappelpannenkoeken kun je 's avonds al maken en in de ijskast bewaren.** Roer het 's ochtends even goed door en bak 4 pannenkoekjes tegelijk, in een grote koekenpan, dan ben je zo klaar.

### Zo bak je glutenvrije aardappelpannekoekjes

Blend een restje gekookte aardappels met een eetlepel melk.

Doe het meel, het bakpoeder, ei, melk & aardappelpuree in een grote kom.

Breng op smaak met zout&peper en klop er beslag van.

Bak de pannenkoeken met wat olie in de anti-aanbakpan aan beide kanten goudbruin.

Laat de pannenkoeken afkoelen voordat je er beleg op doet.

Leg ham en kaas tussen elke twee pannenkoeken en steek er dino's uit.

Steek leuke prikkers in de pannenkoeken-dino's, stop er wat cherry tomaatjes tussen.

Doe ook fruit en een glutenvrije snack in de Bento box.

**Zo gaat er 's morgens een blij kind de deur uit met de glutenvrije dino Bento box, veel plezier op school!**

## Glutenvrije aardappel pannenkoeken / Gluten free potato pancakes



### Shopping list

- 45g gluten free pancake flour
- ½ teaspoon gluten-free baking powder
- 1 free range egg
- 80ml (Alpro soy) milk
- 30g mashed potatoes
- sea salt & freshly ground pepper
- 1 big slice of ham
- 1 big slice of Gouda cheese
- 2 colours cherry tomatoes
- a handful of grapes
- 1 gluten free Madeleine

**The gluten free pancake batter can be made the evening before needed just put it in the fridge overnight.** Next morning you give it a good stir and bake 4 pancakes at once, in a large frying pan. Then it's quickly done.

### How to make gluten-free potato pancakes

Blend some left-over potatoes with a tablespoon of milk.

Place the flour, baking powder, egg, milk & the potato mash in a big bowl.

Season it with salt & pepper then whip it into a batter.

Heat a little oil in a non-stick frying pan and cook the pancakes until golden brown.

When the pancakes start to set on top flip them over then allow the pancakes to cool first.

Place ham and cheese between each two pancakes then cut out dinosaurs.

Stick cute pricklers in the pancake dinosaurs, fill the box up with some cherry tomatoes.

Put also fruit and a gluten-free snack in the Bento box.

**In the morning a very happy child leaves for school with the Dino Bento box, have a fun school day!**