



# KIKKERERWTEN BLINI'S



8 STUKS



30 MIN



VEGGIE

## INGREDIËNTEN

### BLINI'S

- 50 gram volkorenspeeltmeel
- 100 gram gegaarde kikkererwten (uitgelekt gewicht)
- 125 ml halfvolle melk
- 1 ei
- 75 gram jonge bladspinazie
- 1 stengel lente-ui, fijngesneden
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepels sesampasta (tahin)
- 1/2 koffielepel bakpoeder
- Peper (en zout)

### SESAMDIP

- 150 gram ongesuikerde magere natuuryoghurt
- 1/2 teentje knoflook geperst
- 10 gram sesamzaad
- 1 eetlepel sesampasta (tahin)
- Cayennepeper naar smaak

## STAP 1

Mix het ei, de spinazie, de kikkererwten en de lente-ui in de blender tot een homogeen mengsel.

## STAP 2

Voeg de melk, volkorenspeeltmeel, sesampasta en bakpoeder toe en mix nogmaals tot een homogeen mengsel. Kruid met peper (en zout).

## STAP 3

Verhit de olijfolie in een (antikleef)pan. Doe wat blinibeslag in de pan en laat 1-2 minuten bakken. Draai om en bak ook de andere kant van de blini.

## STAP 4

Werk het beslag op en hou de blini's warm.



## STAP 5

Meng voor het dipsausje de yoghurt met de sesampasta. Voeg de knoflook en cayennepoeder toe naar smaak. Strooi er de sesamzaadjes over.

## STAP 6

Serveer de blini's met de sesamdip.

### VOEDINGSWAARDE 1 BLINI

(+/- 55 GRAM EN +/- 20 GRAM DIPSAUS)

Energie	121 kcal
Vetten	7 gram
Koolhydraten	8 gram
Koolhydratenporties	0,75
Eiwitten	6 gram