



Ruud 's Kookboek

Pannenkoekrecepten / v7.3

Inhoudsopgave.

Aardappel-kaas pannenkoek.....	4
Aardappelpannenkoek (van puree).	5
Aardappelpannenkoekjes I.	6
Aardappelpannenkoekjes II.	7
Aardappelpannenkoekjes met zalm.	8
Amerikaanse ontbijtpannenkoeken (pancakes).....	9
Amerikaanse pannenkoeken met fruitsalade.	10
Ananaspannenkoekjes met kwark.	11
Appel-yoghurt-pannenkoeken.	12
Appelpannenkoeken.	13
Arepa di pompoena - pompoenpannenkoek.	14
Baghrir - duizendgatenpannenkoekjes.	15
Bananenpannenkoekjes.....	16
Bananenpannenkoekjes met haverhout.	17
Bananenpannenkoekjes met kokos.....	18
Blini's.	19
Blini's met crème fraîche en zalm.	20
Blintzes.....	21
Blueberry pancakes.	22
Boekweitpannenkoeken met Griekse yoghurt en rood fruit.	23
Bosbessenpannenkoeken à la New England.....	24
Brood pannenkoek met gebakken appelschijven.	25
Chocoladecrêpes met warme kersen.	26
Crêpe soufflé met perziksaus.....	27
Crêpes à la Gundel I.	29
Crêpes au gingembre (gevulde, zoete flensjes).	30
Crêpes met basilicumpesto en geitenkaas.	31
Crêpes Suzette.....	32
De zak van Sinterklaas.	33
Flensjes met kiwi-meloencompote (magnetron).....	34
Flensjestaart.....	35
Gevulde eierpannenkoeken.....	36
Groene pannenkoeken met hummus en wortel.....	37
Hambeursjes.	38
Hartige crêpes met ham en ei.	40
Herfstpannenkoek met andijvie, spek en kaas.....	41
Khan um kluk - Thaise kokosflensjes I.	42
Kaiserschmarrn.	43
Kaiserschmarrn met karamel-rumsaus.	44
Kokosflensjes II.	45
Kokosflensjes (glutenvrij).	46
Kokosflensjes met mango.....	47
Lapsjevnik - zoete macaronipannenkoek.	48
Okonomiyaki - hartige pannenkoek met groenten.	49
Ovenpannenkoek met Bouquet des Moines, spek, gegrilde groenten en ei.	50
Pancakes - Amerikaanse ontbijtpannenkoeken.	52
Pancakes met bacon en maple sirop.	53
Pancakes met kersen.....	54
Pannenkoek gevuld met kalfsragout.....	55
Pannenkoek met cottage-cheese en sinaasappel.	56
Pannenkoeken met roergebakken groenten.	57
Pannenkoekwraps met gado gado	58
Pannenkoeken 'Anders'.	59
Pannenkoeken met aardbeien en rabarber.	60
Pannenkoeken met ei, zalm en prei.	61
Pannenkoeken met roergebakken groenten.	62
Pannenkoeken met sinaasappelcrème.	63
Pannenkoeken met zuurkool en spekjes.	64
Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.....	65
Pannenkoekenwrap met gado gado.....	66
Pindapannenkoeken.	67
Pompoenpannenkoekjes I.	68

Pompoenpannenkoekjes II.....	69
Speculaas-banaan pancakes.....	70
Spekpannenkoeken.....	71
Speltpannenkoek met bladspinazie en Thaise kip.....	72
Spinaziepannenkoeken.....	73
Spinaziepannenkoeken met geitenkaas.....	74
Tonijnpoffertjes.....	75
Tsja kia ping - garnalenpannenkoek.....	76
Volkoren pancakes met banaan.....	77
Winterfruitpannenkoek.....	78
Yoghurtpannenkoeken met fruit.....	79
Gebruikte afkortingen.....	80

Aardappel-kaas pannenkoek.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
2 el bloem
60 g cheddar-kaas,
geraspt
2 eieren, geklutst
1 tl koriander, verse,
fijnggehakt
2 el olie, olijf
- peper
2 uien, fijn gesnipperd
1 dl yoghurt
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1406
Energie kcal: 336
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 54 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Rasp de aardappelen.
Was de aardappelrasp goed schoon onder koud stromend water.
Laat de aardappelrasp uitlekken op keukenpapier of een schone theedoek.
Dep de aardappelrasp droog.
Meng de aardappelrasp, eieren, ui, bloem, koriander, kaas, en peper naar smaak in een schaal.
Verwarm de olie boven een matig vuur in een pan met anti-aanbaklaag.
Spreid het aardappelmengsel uit over de bodem van de pan en laat het 15 min. zachtjes bakken.
Zet de pan daarna 10 min. onder een op matig vuur voorverwarmde grill tot de bovenkant goudbruin is en de pannenkoek door en door gaar.
Snijd de pannenkoek in taartpunten.
Serveer de taartpunten met een schep yoghurt erop.

Aardappelpannenkoek (van puree).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron:
Aardappelrecepten.nl

Ingrediënten

4 aardappelen, grote
2 el bloem
1 ei, geklopt
2 kp olie, plantaardige,
om te bakken
- peper, zwarte,
versgemalen
1 ui
1 tl zout

Voorbereiding.

Aardappelpannenkoeken worden gemaakt met behulp van aardappelen, eieren en bloem, maar vaak wordt ui of knoflook gebruikt om een speciale smaak toe te voegen. Deze pannenkoeken kunnen worden gegarneerd met zure room, kwark of zoete specerijen, zoals appelmoes of suiker. Aardappelpuree pannenkoeken vallen over het algemeen goed in de smaak.

Neem de aardappelen, schil ze goed en week ze gedurende 5-10 min. in koud water. Verwijder de aardappelen uit het water. Rasp de aardappelen en uien met behulp van een keukenmachine. Leg de geraspte groenten op een theedoek om het teveel aan water af te voeren. Klop een ei met versgemalen zwarte peper en zout in een grote kom. Voeg ongeveer 2-4 el bloem aan het beslag toe en meng het totdat het dik en stevig is.

Bereiding.

Verwarm de olie in een zware koekenpan op een middelhoog vuur. Laat, wanneer de olie heet is, 2-3 (1/4 kopje) hoopjes beslag (1/4 kopje) in de pan vallen. Druk de hoopjes beslag plat tot ze 1/2 cm dik zijn en bak ze. Bak ze tot de kleur verandert naar goudbruin. Laat ze op keukenpapier uitlekken.

Tips:

Hartig met zure room, kwark of zoete specerijen, zoals appelmoes of suiker. Ook lekker met kaas, spek, stroop etc.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardappelpannenkoekjes I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jannekes.nl, Ruud
's Kookboek

Ingrediënten

500 g aardappelen
2 el bloem
2 eieren
- olie
- peper
1 ui, dikke
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de ui schoon.
Snipper de ui fijn.
Klop de eieren los.
Doe de ui, eieren en de bloem in een grote kom.
Schil de aardappelen.
Rasp de aardappelen grof.
Voeg de aardappelen toe aan de kom.
Voeg naar smaak peper en zout toe.
Roer het mengsel goed om.
Verhit olie in een zware braadpan.
Scheep steeds 1 volle eetlepel van het mengsel
in de pan en strijk het glad met de achterkant
van een lepel, zodat het pannenkoekje ca.6 cm
in doorsnee is.
Bak de pannenkoekjes in 2-3 minuten
goudbruin.
Draai de pannenkoekjes om met een spatel.
Bak de pannenkoekjes nog 2 minuten aan de
andere kant.
Houd de pannenkoekjes warm in een lauwe
oven (120°C).
Serveer de pannenkoekjes als snack of als deel
van een maaltijd.

Aardappelpannenkoekjes II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1½ kg aardappelen
50 g boter
- boter, ruim
6 eidooiers
6 eiwitten
½ l melk
1 snf nootmuskaat
1 snf peper
- evt. sla
1 snf zout

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen.
Pureer de aardappelen met wat melk.
Mengen de puree met de gesmolten boter, zout, peper, nootmuskaat en de eidooiers.
Sla de eiwitten stijf.
Spatel de stijfgeslagen eiwitten door de puree.
Vorm het aardappeldeeg tot kleine, smalle en dunne pannenkoekjes.
Bak de pannenkoekje in ruim boter goudgeel.
Serveer de pannenkoekjes evt. met sla.

Tips:

Vervang de helft van de aardappelen eens door appels.
Voeg aan de puree eens wat flintertjes ham en flintertjes kaas toe.

Aardappelpannenkoekjes met zalm.



Menugang: Bijgerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Aardappel

Ingrediënten

300 g aardappelen,
bloemige, ongeschild
25 g bloem
1 citroen
1 dl crème fraîche
2 el dille, verse,
fijngenhakt
- dille, verse, om te
garneren
1 ei, groot
1½ dl melk, volle
1 el olie
- peper, zwarte
4 uitjes, lente-, in dunne
ringetjes gesneden
150 g zalm, gerookte,
plakken
- zout

Bereiding.

Kook de aardappelen in 15-20 minuten in kokend water met wat zout gaar.
Snijd de citroen in 4 partjes.
Laat de aardappelen uitlekken.
Pureer de aardappelen met de melk.
Breng de puree op smaak met peper en zout.
Klop het ei, de bloem en de lente-uitjes door de puree.
Verwarm een koekenpan met anti-aanbaklaag.
Doe een beetje olie in de koekenpan.
Maak met 2 lepels beslag een aardappelpannenkoekje in de pan.
Maak 4 pannenkoekjes tegelijk.
Bak de pannenkoekjes in 3-4 minuten aan elke kant bruin.
Laat de pannenkoekjes uitlekken op keukenpapier.
Houd de pannenkoekjes warm terwijl u de rest bakt.
Meng de crème fraîche en de fijngenhakte dille.
Leg op de pannenkoekjes 1 plak zalm. met 1 lepel aangemaakte crème fraîche.
Bestrooi de pannenkoekjes met zwarte peper uit de molen.
Garneer de aardappelpannenkoekjes met de dille.
Serveer een partje citroen bij de pannenkoekjes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Amerikaanse ontbijtpannenkoeken (pancakes).



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Carta-Ruud,
ReceptenEnZo, Ruud 's
Kookboek

Ingrediënten

1 el bakpoeder
225 g bloem
30 g boter
2 eieren, scharrel-,
losgeklopt
3 dl melk
1 tl suiker
1 sn zout

Bereiding.

Meng alle ingrediënten door elkaar in een blender (of gebruik een mixer).
Laat het beslag zo'n 20 minuten staan.
Giet wat van het beslag in een koekenpan.
Draai de pannenkoek om zodra de bovenkant begint te blazen en er belletjes ontstaan.
Na een minuut is de andere kant ook klaar.
Deze pannenkoeken worden origineel met ahornsiroop gegeten, maar gewone stroop of suiker mag natuurlijk ook.

9

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Amerikaanse pannenkoeken met fruitsalade.



Menugang: Brunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Bron: Aldi

Ingrediënten

8 aardbeien, in vieren
125 g bloem, patent-
25 g boter, room-
4 el crème fraîche
2 eieren, losgeklopt
4 el honing
2 kiwi's, geschild, in
kleine blokjes
125 ml melk, karne-
2 sinaasappels,
dikgeschild

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de sinaasappelpartjes tussen de vliesjes uit.

Roer het vrijgekomen sap met de honing tot een sausje.

Schep de sinaasappel, kiwi en aardbeien door elkaar.

Roer de bloem met de karnemelk, eieren, wat zout en 50 ml koud water tot een glad beslag.

Smelt wat boter in een koekenpan.

Bak 3 pannenkoekjes tot de bovenkant bubbelt. Keer de pannenkoekjes om.

Bak de andere kant van de pannenkoekjes.

Bak in totaal 12 pannenkoekjes.

Maak op elk bord een stapeltje van om en om 3 pannenkoekjes en de fruitsalade.

Schep de crème fraîche op de pannenkoekjes.

Schenk het honingsausje over de crème fraîche.

Ananaspannenkoekjes met kwark.



Menugang: Ontbijt-,
lunch-, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Shalini Ferwerda

Ingrediënten

4 ananasschijven
25 g boter, room-
1 ei
4 tl honig, vloeibare
4 el kwark, volle
75 g meel, bak-,
zelfrijzend
75 ml melk
1 zk suiker, vanille-

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 209
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: 146 mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop met een garde een glad en dik beslag van het ei, de melk, de vanillesuiker en het bakmeel.

Smelt in een ruime koekenpan de boter.

Schep van het beslag 4 pannenkoekjes in de pan.

Verdeel er de ananasschijven over.

Bak de anaspannenkoekjes in 5-6 min. aan beide kanten goudbruin en gaar.

Leg de pannenkoekjes op 4 borden.

Schep er de kwark op en druppel de honing erover.

Tip:

Lekker met een kop warme geurige kruidenthee.

Appel-yoghurt-pannenkoeken.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 appels (Jonagold)
200 g bloem, tarwe-
2 eieren
2 el honing
4 el olie, olijf-, milde
75 ml water
350 g yoghurt, Griekse
stijl, 10%
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 520
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 57 g
w/v suikers: 20 g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Zeef de bloem met evt.een snuf zout boven een grote beslagkom.
Voeg de eieren en 150 g yoghurt toe en roer het geheel met een garde tot een glad beslag.
Schenk er nogmaals 150 g yoghurt en het water erbij en roer het opnieuw glad.
Boen de appels schoon en verwijder met de appelboor het klokhuis.
Snijd 12 ringen van 1 cm dik uit de appels.
Verhit de helft van de olie in een koekenpan.
Prik 1 voor 1 de helft van de appelringen aan een vork en doop ze helemaal in het beslag.
Draai ze een beetje rond, zodat het beslag gelijkmatig wordt verdeeld.
Bak ze vervolgens 6 min. op een middelhoog vuur (keer na 3 min.).
Herhaal dit met de rest van de appelringen.
Besprenkel de appelpannenkoeken met de honing en serveer ze met de rest van de yoghurt.

Tip:

Lekker met gemalen kaneel.

Appelpannenkoeken.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

2 appels
25 g boter of margarine
1 ei
2 tl kaneel
450 ml melk
200 g pannenkoekenmix
- poedersuiker
50 g rozijnen, blanke

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 68 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

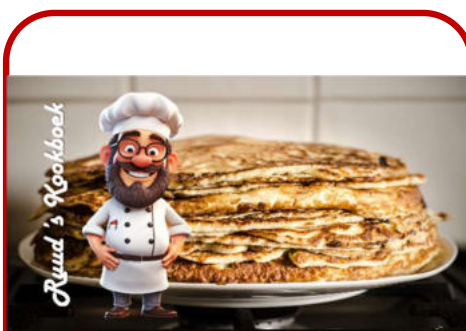
Bereiding.

Schil de appels.
Verwijder de klokhuizen uit de appels.
Snijd de appels in dunne schijfjes.
Doe de pannenkoekmix in een kom doen.
Voeg, al roerend met een garde de melk toe aan de pannenkoekenmix.
Klop het ei door het beslag.
Roer de kaneel en rozijnen door het beslag roeren.
Verhit ¼ van de boter in een koekenpan.
Giet ¼ van het beslag in de koekenpan.
Leg ¼ van de schijfjes appel in de beslag.
Bak de pannenkoek voorzichtig aan beide kanten (keren met behulp van deksel).
Bak nog 3 pannenkoeken op dezelfde manier.
Snijd de pannenkoeken in 4 punten.
Leg de pannenkoekpunten dakpansgewijs op de borden leggen.
Serveren de pannenkoeken met poedersuiker.

Wijnadvies:

Friszoete tot halfzoete witte wijnen.

Arepa di pompoena - pompoenpannenkoek.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Antilliaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 ei
- kaneelpoeder
½ dl melk
- olie, sla-
250 g pompoen,
gekookte
50 g pannenkoekenmeel
of zelfrijzend bakmeel
2 el rozijntjes
25 g suiker
- suiker, poeder-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het vruchtvlees van de pompoen in een kom.
Pureer het vruchtvlees van de pompoen met een stamper of met de staafmixer.
Roer het pannenkoekenmeel door de pompoen.
Voeg wat zout, suiker en rozijnen toe aan de pompoen.
Roer alles goed door elkaar.
Roer de melk, ei en kaneel door de pompoen.
Voeg als het beslag iets te dun is, evt. nog wat pannenkoekmeel toe.
Verhit 1-2 el olie in een pan met anti-aanbak laag.
Schep in de olie op enige afstand van elkaar 2-3 el beslag.
Bak de pannenkoekjes op een middelmatig vuur tot de bovenkant bijna droog is.
Keer de pannenkoekjes om.
Bak de andere kant van de pannenkoekjes ook lichtbruin.
Serveer de pannenkoekjes warm of koud met wat poedersuiker.

Baghrir - duizendgatenpannenkoekjes.



Menugang: Ontbijt-
gerecht, tussendoortje
Keuken: Marokkaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
DekaMarkt

Ingrediënten

5 g baksoda
6 g gist, instant-
4 el honing
50 g meel, bak-, zelf-
rijzend
250 g meel, gries-
1 el suiker
475 ml water, lauwwarm

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 345
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 75 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Meng in een blender, het water, de griesmeel, de bakmeel, de suiker, de instantgist en deg baksoda tot een glad pannenkoekbeslag. Dek het beslag af met vershoudfolie en laat het 30 min. op een warme plek rijzen.

Zet een grote, droge antiaanbakpan op een warmtebron en schep er direct 3 porties beslag van elk 1 pollepel in.

Zorg voor voldoende tussenruimte.

Laat de pannenkoekjes 4 min. bakken op een middelhoge stand (keer ze niet).

Was de pan af en spoel 'm koud onder stromend water voor je de volgende portie bakt (in een te hete pan stolt het beslag te snel en zullen er geen gaatjes ontstaan).

Serveer de pannenkoekjes lauw, besprenkeld met de honing.

Bananenpannenkoekjes.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hoe wordt je 100

Ingrediënten

2 el amandelschaafsel
1 banaan
50 g bessen, blauwe
(vers of bevroren)
- boter, room-, om in te
bakken
2 eieren
1 tl kaneel

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de eieren in een maatbeker.
Breek de banaan in stukken en voeg toe.
Meng met de staafmixer tot een geheel.
Verhit een klontje roomboter in de pan.
Schenk wat van het beslag in de pan en bak
kleine, ronde pannenkoekjes.
Bak tot de bovenkant begint te stollen.
Draai de pannenkoekjes om en bak nog 2 min.
Serveer de pannenkoeken met de blauwe
bessen en het amandelschaafsel.
Strooi de kaneel eroverheen.

Tip:

Maak de pannenkoekjes klein, dan kun je ze
makkelijker keren in de pan.

Bananenpannenkoekjes met havermout.



Menugang: Ontbijt-
gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron:
AllesOverSportVoeding.be

Ingrediënten

1 banaan
2 eieren
4 el havermout
2 el honing
1 tl olie, plantaardige
2 el siroop, ahorn-

Bereiding.

*Een ideaal ontbijt voor een intensieve
trainingsdag.*

Prak de banaan heel fijn met een vork.

Klop de eieren los.

Meng ze met de banaan, de havermout en de
honing.

Verwarm de olie in een pan met antiaanbaklaag
en bak kleine pannenkoekjes met het beslag.

Serveer de pannenkoekjes met ahornsiroop.

17

Vorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bananenpannenkoekjes met kokos.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Nierstichting

Ingrediënten

2 bananen
25 g boter
3 eieren
2 el kokos, gemalen
1 el siroop, ahorn-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Mix de bananen, eieren en kokos in een mixer tot een gladde massa.
Verhit per pannenkoek een beetje boter in de pan.
Bak de 4 pannenkoekjes om de beurt.
Meng het fruit.
Verdeel de pannenkoekje over vier borden.
Besprenkel de pannenkoekjes met de ahornsiroop en strooi de kokos eroverheen.

Blini's.



Menugang: Voorgerecht

Keuken: -

Stuks: -

Sterren: ***

Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

75 g boekweitbloem
2 eieren
250 ml melk, halfvolle
1 el olie, plantaardige
50 g tarwebloem
- zout

Vorbereidingstijd: 20 min.

Bereidingstijd: 50 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Scheid de eieren.

Klop de eierdooiers los met de melk.

Zeef er de bloem in en roer tot een glad beslag.

Laat het 15 min. rusten.

Klop de eiwitten stijf met een snufje zout.

Schep ze onder het beslag.

Bak de blini's (kleine pannenkoekjes) in de olie aan beide kanten goudbruin.

Laat ze lauw worden en serveer bijvoorbeeld met een stukje gerookte zalm, zure room en een plakje verse dille.

Probeer ook eens rauwe tonijn met wasabi of rauwe ham met meloen op een blini.

Tip:

Blini's zijn het mooist als je ze in een poffertjespan bakt (te koop in de kookwinkel).

Gebruik ook een speciale spuitfles om ze in de vakjes te spuiten, dan knoei je minder.

Heb je geen poffertjespan?

Bak ze dan, om ze mooi te krijgen, wat groter en snijd ze uit, bijvoorbeeld met de bovenkant van een eierdopje.

Blini's met crème fraîche en zalm.



Menugang: Amuse-
gerecht, hapje
Keuken: -
Aantal: 12
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
50 g bloem
1 el boter, room-
2 el crème fraîche
1/8 komkommer
1 ei, middelgroot
50 ml melk, karne-
1 snf peper
- peper, versgemalen
2 uitjes, bos-
100 g zalmflakes
1 snf zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 60
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Doe de bloem en de bakpoeder in een kom en voeg al roerend met een garde de karnemelk en vervolgens het ei, peper en zout toe.

Snijd de bosuitjes in hele dunne ringetjes en meng die door het beslag (houd een paar ringetjes apart).

Verhit de helft van de boter in een grote koekenpan.

Bak van de helft van het beslag 6 blini's (kleine pannenkoekjes van Ø 3 cm) in 4 min. goudbruin en gaar op een middelmatig vuur.

Keer de blini's halverwege.

Herhaal dit met de rest van het beslag.

Snijd ondertussen de komkommer in dunne schuine plakken en vervolgens in reepjes.

Leg de blini's op een grote serveerschaal.

Besmeer ze met de crème fraîche.

Verdeel er de zalm flakes en de komkommer over.

Garneer ze met de rest van de uiringetjes.

Breng ze op smaak met wat versgemalen peper.

Tip:

Teveel werk? Je kunt ook kant-en-klare blini's gebruiken.

Blintzes.



Menugang: -
Keuken: Joodse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ben J. Kuiper

Ingrediënten

100 g bloem
- boter
3 eieren
2-3 dl melk
2 el olie, sla-
1 snf zout

2 dl saus, tomaten-

Voor de vulling:

1 ei
1 el ketchup
1 ui
50 g vlees, gaar

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de eieren, melk, zout en slaolie goed door elkaar.
Klop tot een homogeen mengsel is ontstaan
Roer er langzaam de bloem door.
Bak van dit beslag op de gewone wijze eenzijdig flensjes, en stapel ze op een schotel.
Maak van de vulling-ingredienten een dikke pasta.
Leg nu telkens een lepel vulling op een flensje.
Rol het flensje op.
Bak in een hete oven de blintzes goudbruin af.
Serveer de blintzes met de tomatensaus.

Tip:

Vervang de vleesvulling eens door een vulling van kwark met ei en citroensap of een compote van bosbessen met cornflakes.

Blueberry pancakes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vrouw

Ingrediënten

½ el ahornsiroop
1 tl bakpoeder
150 g bloem
150 g bosbessen
- boter, om te bakken
3 el boter
50 g boter
2 eidooiers
1¼ dl karnemelk
1 el mascarpone
1 dl melk
- nootmuskaat
100 ml slagroom
1 el suiker
200 g suiker
4 el water
- zout

Bereiding.

Meng in een kom bloem, (1 el) suiker, bakpoeder, zout en nootmuskaat.
Laat de (3 el) boter smelten en meng die in een tweede kom met de melk, karnemelk en eidooiers.
Voeg al roerend het bloemmengsel aan het melkmengsel toe tot een glad beslag ontstaat.
Zet het beslag een uur in de koelkast.
Verwarm de oven voor tot 160°C.
Was de bessen.
Droog de bessen op keukenpapier.
Verhit de boter in een grote koekenpan.
Scheep er 3 porties beslag in.
Bak de pannenkoekjes.
Keer de pannenkoekjes om zodra het beslag aan de bovenkant droog en aan de onderkant goudbruin is.
Bak de andere kant goudbruin.
Leg de pannenkoekjes op een bakplaat.
Verdeel de bessen over de pannenkoekjes.
Schuif de pannenkoekjes in de voorverwarmde oven.
Bak de pannenkoekjes ca. 8 min.
Meng voor de saus suiker met water.
Karamelliseer de saus op een matig vuur.
Laat de (50 g) boter, slagroom, mascarpone en ahornsiroop er in oplossen als de karamel goudgeel is.
Leg de pannenkoeken op 4 borden.
Schenk de saus over de pannenkoeken.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Boekweitpannenkoeken met Griekse yoghurt en rood fruit.



Menugang: Brunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Fitchef

Ingrediënten

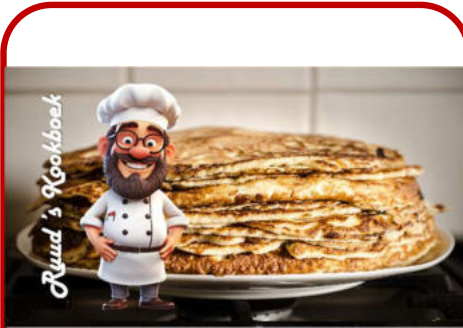
100 g boekweitmeel
1 el boter, room- of olie,
kokos-
1 ei
250 g fruit, rood,
diepgevroren
1 el honing, vloeibare
150-200 ml karnemelk
½ tl natriumbicarbonaat
of bakpoeder
150 g yoghurt, Griekse
(0% vet)

Bereiding.

Doe de avond van tevoren het bevroren fruit in een schaal en laat het in de koelkast ontdooien.
Meng op de ochtend zelf 4 eetlepels vocht van het fruit in een kommetje met de honing.
Klop in een beslagkom het boekweitmeel met het natriumbicarbonaat of bakpoeder, de karnemelk en het ei met een garde of met de handmixer tot een glad beslag.
Verwarm ½ eetlepel boter of kokosolie in een koekenpan.
Schep er met een juslepel 3 bergjes beslag in.
Bak de pannenkoekjes tot er bubbeltjes op komen.
Keer de pannenkoekjes en bak ook de andere kant goudbruin.
Schep ze op een bord.
Bak op dezelfde manier nog 3 pannenkoekjes.
Maak op 2 borden elk een stapel van 3 pannenkoekjes.
Schep tussen elke laag wat ontdooid fruit.
Schep de yoghurt erop en schenk de honing-fruitsiroop erover.
Serveer de rest van het fruit erbij.
Eet smakelijk!

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1871
Energie kcal: 447
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 58 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: - g

Bosbessenpannenkoeken à la New England.



Menugang: Ontbijt-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: De liefde van de
man.....

Ingrediënten

½ tl bakpoeder
½ tl baksoda
150 g bloem
120 g bosbessen, verse
25 g boter, gesmolten
- boter, gesmolten of
olie, plantaardige
1,85 dl melk
2½ dl melk, karne-
1 el suiker of honing
½ tl vanille-extract
¼ tl zout
- boter met ahornsiroop
of honing, voor het
serveren

Bereiding.

Meng in een kom de bloem, bakpoeder, baksoda en zout.
Maak in het midden van het bloemmengsel een kuiltje.
Meng in een andere kom de karnemelk met 1¼ dl melk, suiker of honing, gesmolten boter en vanille-extract.
Giet het melkmengsel in het kuiltje van het bloemmengsel.
Roer de beide mengsels met een vork goed door elkaar.
Voeg als het beslag te dik wordt gewoon een beetje extra melk toe.
Klop niet te lang; een paar klontjes in het beslag maken niets uit.
Scheep de bosbessen voorzichtig door het beslag.
Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag op een normaal vuur.
Bestrijk de pan met gesmolten boter of plantaardige olie.
Scheep steeds een soeplepel vol beslag in de pan.
Bak de pannenkoek tot de rand begint te stollen en de bubbels in het beslag verdwijnen.
Dit duurt ongeveer 1 min.
Draai de pannenkoek om.
Bak de pannenkoek nog 30 sec. tot hij goudbruin van kleur is.
Leg de pannenkoeken op een bakplaat.
Houd de pannenkoeken warm in een lauwwarme oven.
Serveer de pannenkoeken heet met boter en ahornsiroop of honing.

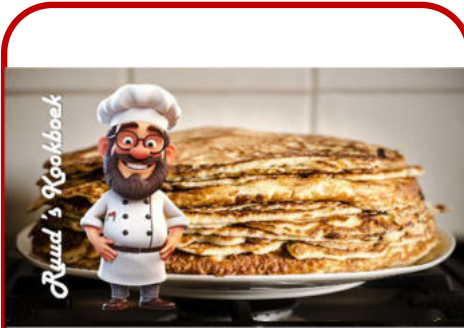
Tip:

- Serveer deze pannenkoeken eens op een koude winterochtend.
- Geef er als extraatje knapperig uitgebakken bacon of gebakken worstjes bij.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Brood pannenkoek met gebakken appelschijven.



Menugang: Gebak, koek
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: 24 Bakrecepten,
Carta-Johan, Recepten-
plein.nl

Ingrediënten

4 appels, zure
50 g bloem
- boter
4 sn brood, oud
- citroenschil, geraspte
1 ei
2 dl melk
20 g suiker
- zout

- broodmes
- garde
- koekenpan
- rasp
- schilmes

Bereiding.

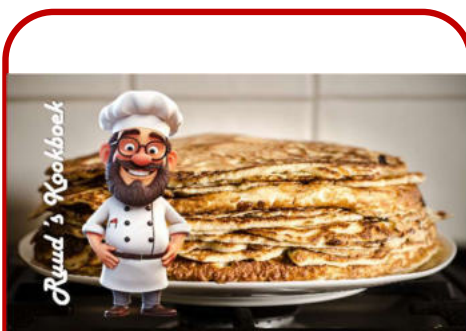
Snijd de korstjes van het brood.
Maak het brood fijn.
Splits het ei.
Roer het brood, de eierdooier, de suiker, de geraspte citroenschil, de bloem, wat zout en de melk tot een dik beslag.
Klop het eiwit stijf en schep het luchtig door het beslag.
Smelt wat boter of margarine in een koekenpan.
Bak met de helft van het beslag niet te vlug een pannenkoek.
Was ondertussen de appels.
Schil de appels en verwijder met een appelboor de klokhuizen.
Snijd de appels in schijven.
Bak ze aan beide zijden in wat boter of margarine tot ze zacht zijn.
Leg de helft van de gebakken appelschijven op de pannenkoek.
Bak vervolgens van de rest van het beslag de tweede pannenkoek en leg deze op de gebakken appelschijven.
Garneer het gerecht met de overgebleven gebakken appelschijven en bestrooi het geheel met wat suiker.

Tip:

Leg op iedere appelschijf eens een bolletje gember leggen en overgiet het geheel eens met wat gemberstroop in plaats van met suiker te bestrooien.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Chocoladecrêpes met warme kersen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: -

Ingrediënten

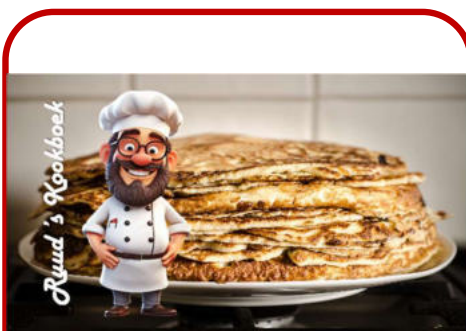
ca. ½ el allesbinder (of aardappelzetmeel)
25 g amandelschaafsel
75 g bloem
50 g boter, gesmolten
½ el cacaopoeder
75 g chocolade, pure, geraspt
½ ei
½ pt kersen, zonder pit (à 700 ml)
165 ml melk

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de bloem, de cacao, de melk, het halve ei, de helft van de gesmolten boter en een snufje zout tot een glad beslag.
Houd het beslag apart.
Verwarm de kersen met sap.
Meng ca. ½ el allesbinder met ½ el water en bind de kersen ermee.
Houd de kersen warm.
Rooster het amandelschaafsel in een droge, hete koekenpan.
Scheep de helft van de chocolade door het beslag.
Verwarm een ingevette koekenpan en scheep een soeplepel met beslag in de pan.
Zorg dat je het beslag snel laat uitlopen en bak het 1 min. aan de ene kant en een halve min. aan de andere kant.
Bak zo 4 crêpes.
Vouw de crêpes in vieren.
Serveer er 2 per persoon met de warme kersen ernaast.
Bestrooi ze met de rest van de chocolade en de amandelen.

Crêpe soufflé met perziksaus.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Bron: Lynette

Ingrediënten

Crêpes:

1½ el boter, gesmolten
3 eieren
200 g meel/bloem
½ l melk
½ el suiker, poeder-
1 atl suiker, vanille-
1 mp zout

Perziksaus:

½ citroen, sap van
1 perziklikeur, flinke
scheut
400 g perzikmarmelade
3 perziken, rijpe
1 vanillestokje, open
gesneden

Soufflé:

50 g bloem
50 g boter
8 eidooiers
10 eiwitten
½ l melk
140 g suiker, poeder-
1 vanillestokje, open
gesneden

Bereiding.

Crêpes:

Meng alles behalve boter met een garde tot een gladde massa.
Laat het mengsel 1 uur in de koelkast opstijven.
Voeg de gesmolten boter toe aan het mengsel.
Bak één voor één de crêpes in een hete non-stick pan.
Laat de crêpes afkoelen.

Perziksaus:

Ontpit de perziken.
Snijd de perziken elk in 8 stukken.
Breng alle ingrediënten behalve de perzikstukjes in een pan met dikke bodem even aan de kook.
Zet het vuur uit.
Voeg de perzikstukjes toe.
Meng de perzikstukjes goed door het mengsel.
Laat de perziksaus even afkoelen.
Laat de perziksaus 1-2 uur in de koelkast geleren.

Soufflé:

Breng de melk en vanillestokje aan de kook.
Pak een andere pan.
Roer de boter in de pan.
Voeg de bloem toe aan de boter.
Roer de boter en de bloem tot de bloem is opgenomen (beurre manieé).
Voeg de kokende melk al roerend bij de beurre manieé.
Spatel de 2 eiwitten door de melk.
Laat het mengsel afkoelen.
Spatel de 8 eierdooiers er door als het mengsel lauw is.
Klop 8 eiwitten met poedersuiker stijf.
Spatel het eiwitmengsel luchtig door het andere mengsel.

Assemblage:

Warm de oven voor op 180°C.
Leg een crêpe voorzichtig in een beboterd taartrondje zonder bodem.
Scheep een grote lepel soufflé in het midden.
Vouw 4 'kanten' crêpe naar het midden toe tot een dotje soufflé nog zichtbaar is.
Bak de crêpe in ca. 12-15 minuten af op de bakplaat in de oven.

Presentatie:

Leg een aantal perzikstukjes op het bord en schenk wat glaceer overheen.
Serveer de crêpe direct.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Crêpes à la Gundel I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Hongaarse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Culinaire
kalender 2004,
ReceptenGalerie.nl

Ingrediënten

4 flensjes, dunne

Voor de vulling:

1 snf kaneel
1 dl room, slag-
2 el rozijnen
2 el rum
1 el sinaasappelschil,
gekonfijte
40 g suiker
50 g walnoten, gepelde,
grofgehakt

Voor de saus:

1 ael bloem
10 g boter
10 g cacaopoeder
50 g chocolade, puur
1 eidooier
1 dl melk
2 el rum
40 g suiker
1 vanillestokje

Bereiding.

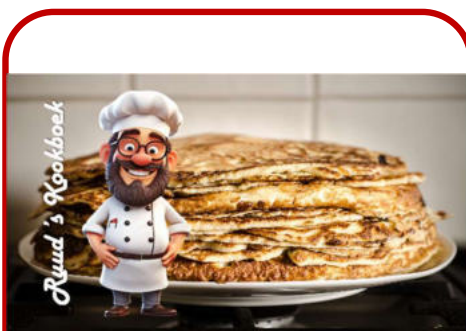
Week de rozijnen en de gekonfijte sinaasappelschil enkele uren in de rum. Breng de slagroom aan de kook. Voeg de walnoten, de uitgelekte rozijnen, de sinaasappelschil, de suiker en de kaneel toe en kook het in tot vladikte. Laat het wat afkoelen. Vul er de dunne flensjes mee en rol die op of vouw ze dubbel. Leg ze apart. Splijt het vanillestokje en schraap er wat merg uit. Doe de merg bij de melk en verwarm die. Los er de suiker in op en laat er de chocolade in smelten. Roer de cacao los met de bloem en de eidooier. Meng er wat van de melk door. Voeg het dan bij de rest van de melk in de pan. Breng het al roerend aan de kook. Draai het vuur uit en roer er de boter en de rum door. Verwarm de flensjes in de oven of in een koekenpan en serveer ze warm met warme chocoladesaus.

Info:

De crêpes zijn vernoemd naar Karoly Gundel, niet de bedenker van het recept, maar de chef die de pannenkoek in zijn restaurant op het menu zette en er faam mee verwierf.

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Crêpes au gingembre (gevulde, zoete flensjes).



Menugang: Na-, tussen-
gerecht
Keuken: Franse, Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ben J. Kuiper

Ingrediënten

300 g bloem
- boter
25 g djahé
2 eieren
200 g gember
2 dl gembersiroop
4 dl melk
75 g suiker
- suiker, poeder-
1 snf zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak van de gezeefde bloem, de melk, de suiker, het zout en de eieren op de gewone wijze een beslag.

Voeg aan dit beslag de fijngehakte gember toe. Bak nu dunne flensjes van het beslag. Rol de flesjes op en leg ze op een schotel. Besprenkel ze vervolgens met gembersiroop en bestrooi ze met een mengsel van gezeefde poedersuiker en djahépoeder.

Tips:

- Vervang de gember eens door sukadesnippers en gebruik i.p.v. de siroop wat notenlikeur.
- Vervang de gember eens door stukjes gedroogde, geweekte abrikoos en gebruik i.p.v. de siroop bessensjam en bestrooi ze vervolgens met greinsuiker.

Crêpes met basilicumpesto en geitenkaas.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

60 g bloem
35 g boter
2 eieren, kleine
175 g kaas, geiten-,
zachte 1 2-2½ dl melk
8 el pesto, basilicum-
1 vanillestokje, open
gesneden
1 mp zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Zeef de bloem en voeg het zout toe.
Klop de bloem, de eieren en de melk tot een glad beslag.
Laat dit ± 30 min. rusten.
Smelt de boter, roer die door het beslag en bak hiervan in een koekenpan 8 flensjes (extra vet toevoegen is niet nodig).
Houd de flensjes boven heet water warm.
Besmeer elk flensje met een lepel pesto, verbrokkel de geitenkaas erover en vouw de flensjes dicht.
Serveer ze direct.

Crêpes Suzette.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ned. Zuivelbureau

Ingrediënten

100 g bloem
80 g boter, gesmolten
1 citroen
2 el curaçao
3 eieren
½ l melk
1 sinaasappel
50 g suiker
4 suikerklontjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren los.

Maak van de eieren, de bloem, de melk en een snufje zout een mooie gladde massa.

Roer hier 50 g gesmolten, afgekoelde boter door.

Bak van het beslag in heel weinig boter in de koekenpan, heel dunne goudkleurige flensjes. Smelt de suiker in de koekenpan.

Wrijf de suikerklontjes over de schoongemaakte sinaasappel, zodat de geur van de schil er goed kan indringen.

Doe daarna ook de suikerklontjes in de koekenpan.

Pers de sinaasappel uit.

Doe het sinaasappelsap met wat citroensap bij de suiker.

Kook het in tot het sausje stroperig wordt.

Giet er de curaçao bij.

Leg de in vieren gevouwen flensjes even in het sausje tot ze goed heet zijn.

Schik ze daarna dakpansgewijs op een voorverwarmde schotel.

Maak wat curaçao in een juslepel boven de gasvlam heet.

Steek hem daarna aan en giet de brandende curaçao over de flensjes.

Tip:

Ook lekker met een bolletje ijs.

De zak van Sinterklaas.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Koopmans.com

Ingrediënten

1 banaan
- boter
4 dropveters
1 ei
4 el honing
3 kiwi's
2 el kokos, geraspte
200 g Koopmans Mix
voor (Bio)
Pannenkoeken
Meergranen
3 mandarijnen
450 ml melk

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid het pannenkoekbeslag volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar gebruik de hoeveelheden zoals in dit recept aangegeven.

Voeg de kokos toe aan het pannenkoekbeslag. Verwarm een zo groot mogelijke koekenpan op het vuur.

Laat een klontje boter in de koekenpan smelten.

Bak de pannenkoeken.

Leg de pannenkoeken na het bakken op een bord met een deksel erboven op (zo blijven ze mooi zacht).

Snijd de banaan in plakjes.

Pel de mandarijnen.

Verdeel de mandarijnen in partjes.

Schil de kiwi.

Snijd de kiwi in blokjes.

Meng het fruit met de honing.

Verdeel de fruitsalade over de pannenkoeken.

Maak van de pannenkoek een soort knapzakje.

Knoop het zakje dicht met een dropveter.

Flensjes met kiwi-meloencompote (magnetron).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

12 flensjes, kant-en-
klaar
½ l ijs, vanille-
3 kiwi's
1 el likeur, sinaasappel-
2 el maïzena
1 meloen, kleine
4 el suiker
4 el water
1 dl wijn, witte

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de kiwi's en snijd ze in 4 of 8 partjes.
Halveer de meloen, verwijder de pitten en steek er met een appelboor balletjes uit.
Breng de wijn en $\frac{3}{4}$ van het water met de suiker in een glazen litermaat, onafgedekt, in $\pm$ 2 min. op vol vermogen aan de kook.
Roer intussen de maïzena met de rest van het water glad en bind de suikerwijn hiermee.
Scheep de meloen en de kiwi erdoor en verwarm het, onafgedekt, 1-2 min. op vol vermogen.
Breng de compote op smaak met de sinaasappellikeur.
Vouw de flensjes in vieren, leg ze op een ovenvaste schaal en laat ze, onafgedekt, in 3-5 min. op vol vermogen door en door warm worden.
Verdeel er de compote en bolletjes vanille-ijs over en serveer de flensjes direct.

Flensjestaart.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

12-15 flensjes
4 el jam
2½ dl vla, vanille-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

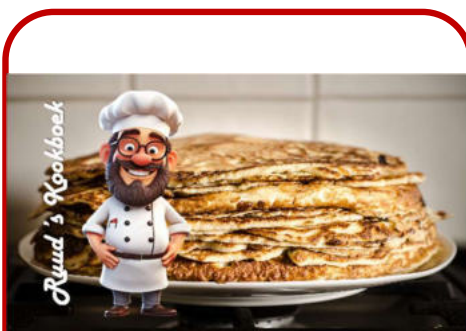
Bereiding.

Stapel de gebakken flensjes op met ertussen beurtelings een laagje vanillevla en een laagje jam.

Tip:

Vervang de jam eens door appelmoes en/of rabarbermoes.

Gevulde eierpannenkoeken.



Menugang: -
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

50 g champignons
6 eieren
2 tl gember, verse
- olie
- peper, witte
1½ el rijstwijjn, Chinese
2 el sojasaus, Chinese
1 tl suiker
2 uitjes, lente-
100 g varkensfilet
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de varkensfilet in kleine stukjes.
Hak de champignons fijn.
Hak de lente-uitjes fijn.
Hak de gember fijn.
Verhit 1 el olie in een koekenpan of wok.
Roerbak het vlees, de champignons, lente-uitjes, gember, zout en peper gedurende 3-4 min.
Voeg 1 el rijstwijjn, 1½ el sojasaus en de suiker toe.
Roerbak het geheel nog 1 min.
Doe het mengsel over in een kom.
Klop de eieren met zout, peper, ½ el rijstwijjn en ½ el sojasaus.
Veeg de pan schoon en verhit ½ el olie.
Scheep er voorzichtig ¼ deel van het eiermengsel in en laat even bakken.
Als de onderkant van het ei gestold is en de bovenkant nog vochtig scheep er dan in het midden ¼ deel van het vleesmengsel op.
Vouw de pannenkoek dicht.
Druk de randen op elkaar.
Laat nog 2 min. bakken.
Haal de pannenkoek uit de pan en houd 'm warm.

Tip:

Serveer de pannenkoeken met zoete chilisaus.

Groene pannenkoeken met hummus en wortel.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

30 g boter, room-,
ongezouten
3 eieren, middelgrote
200 g hummus, naturel
½ komkommer
100 g meel, tarwe-,
volkoren
375 ml melk, halfvolle
200 spinazie, verse
150 g wortel, julienne

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 455
Eiwit: 17 g
Koolhydraten: 28 g
w/v suikers: 8 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 1 g

Bereiding.

Kluts de eieren in een hoge kom.
Voeg de melk, spinazie en het meel toe.
Pureer dit met een staafmixer tot een glad
beslag.
Snijd de halve komkommer in de lengte
doormidden en verwijder met een theelepel de
zaadlijsten.
Snijd de komkommerhelften in de lengte in
dunne reepjes.
Verhit een klontje boter in de koekenpan en
schep er een soeplepel beslag in.
Draai de pan rond, zodat de hele bodem bedekt
is.
Bak de pannenkoek 2 min. op middelhoog vuur
tot de bovenkant droog is.
Draai de pannenkoek om en bak nog 1 min.
Herhaal dit met de rest van het beslag (je haalt
ca. 4 pannenkoeken uit dit beslag).
Besmeer de pannenkoeken met de hummus en
beleg het midden met de wortel en de
komkommerrepen.
Rol de pannenkoeken stevig op en snijd ze
overdwars doormidden.

Tip:

Je kunt de pannenkoeken 3 uur van tevoren
maken. Verpak ze in een vershoudbakje, met
bakpapier ertussen tegen het plakken.

Hambeursjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Marc Auwers

Ingrediënten

Voor de pannenkoekjes:

70 g bloem
1 ei
1 eierdooier
2 plak ham, gekookte á
50 g
1½ dl melk

Voor de vulling:

2 sch ananas
30 g boter
50 g bloem
1 eierdooier
50 g Emmentaler,
gemalen
2 dl melk
- peper
1 preiblad, groen
½ dl room
- zout

Voor het garnituur:

1 tomaat
2 uitjes, bos-

Bereiding.

De pannenkoekjes:

Hak of maal de ham zeer fijn.
Meng de ham met het eigeel en het ei.
Zeef de bloem boven de ham.
Giet de melk bij de ham.
Roer alles goed door elkaar.
Bak van dit deeg 4 dunne pannenkoeken van 20 cm doorsnee.
Laat de pannenkoeken even afkoelen.

De vulling:

Smelt voor de vulling een klontje boter.
Roer de bloem door de boter.
Overgiet de bloem met de melk.
Laat het bloemmengsel al roerend koken tot een stevige massa is verkregen.
Meng het eigeel met de room.
Neem de pan van het vuur.
Giet de room bij de bloem.
Spatel de kaas door de bloem.
Voeg de in stukjes gesneden ananas toe aan de vulling.
Breng de vulling op smaak met peper en zout.
Dompel het preiblad enkele seconden in kokend water.
Snijd 4 touwtjes uit het preiblad.
Verdeel de vulling over de 4 pannenkoeken.
Vouw de pannenkoeken tot beursjes dicht.
Bind de beursjes dicht met de 'preitouwten'.
Smeer een ovenschotel lichtjes in met boter.
Zet de beursjes in de ovenschotel.
Zet de ovenschotel ± 10 minuten in een op 150 °C voorverwarmde oven.

De garnituur:

Was de tomaat.
Pel de tomaat.
Snijd de tomaat in schijfjes.
Maak de bosuitjes schoon.
Snipper de bosuitjes fijn.
Schik de beursjes op een bord met enkele schijfjes tomaat.
Bestrooi de beursjes met uisnippers.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hartige crêpes met ham en ei.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt

Ingrediënten

1 hv bieslook, in
ringetjes
350 g bloem
8 el boter
12 eieren
8 pl ham
75 g kaas, belegen,
geraspt
600 ml melk
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 460
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: 2 g
Zout: 1 g

Bereiding.

Klop 4 eieren, de melk en de bloem met een garde tot een glad beslag.

Verhit een klontje boter in een grote koekenpan.

Giet een beetje van het beslag in de pan en beweeg die heen en weer zodat het beslag egaal over de pan wordt verdeeld (de crêpes mogen flinterdun zijn, dus giet niet te veel beslag in de pan).

Bak de crêpes ca. 2 min. per kant en bewaar ze op een bord met een deksel erop zodat ze warm blijven.

Verwarm om te vullen een koekenpan en leg een crêpe erin.

Verdeel wat geraspte kaas en kleingesneden ham erover.

Breek 1 ei in het midden van de crêpe en vouw de zijkanen naar binnen.

Bring het op smaak met een snuffje zout en een snuffje versgemalen peper en bak het geheel ca. 5 min., tot het ei gegaard is.

Bestrooi het ei met wat bieslookringetjes.

Herfstpannenkoek met andijvie, spek en kaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

500 g andijvie,
gewassen, fijngesneden
50 g boter, room-
190 g kaas, jong
belegen, plakken
8 pannenkoeken,
naturel
250 g spekblokjes,
gerookte
4 el stroop, schenk-
2 uien, gesnipperd

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 886
Eiwit: 32 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: 26 g
Natrium: - mg
Vet: 56 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 28 g
Vezels: 5 g
Groente: 175 g
Zout: 4,1 g

Bereiding.

Smelt 15 g boter in een koekenpan.
Bak het spek en de ui in 4 min. knapperig.
Voeg de andijvie in porties toe en laat al omscheppend slinken.
Besmeer intussen de pannenkoeken met stroop.
Verdeel de andijvie met het spek en de kaas over de pannenkoeken.
Rol ze los op.
Smelt in 2 koekenpannen de rest van de boter.
Leg de pannenkoeken in de boter.
Bak de pannenkoeken, met een deksel op de pannen, 4-5 min. op een laag vuur, tot de pannenkoeken warm zijn en de kaas gesmolten is.
Leg de pannenkoeken op 4 borden en serveer.

Tip:

Liever geen vlees? Vervang de spekblokjes door plakjes gekookt ei.

Khan um kluk - Thaise kokosflensjes I.



Menugang: Bij-, na-
gerecht
Keuken: Thaise
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Astrid Veltkamp,
Pia en Tom van Doorn

Ingrediënten

100 g bloem, rijste-
3 eieren
- kleurstof, groene en
rode
60 g kokos, geraspte
6 dl melk, kokos-
- olie, plantaardige
125 g suiker
1 snf zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de kokosmelk in een beslagkom, voeg de bloem en de schuimig geklopte eieren toe en meng alles goed.
Klop er dan de suiker door tot deze is opgelost. Roer de helft van de kokosrasp en het zout erdoor en verdeel het beslag in gelijke porties. Kleur ze groen, roze en naturel.
Vet een koekenpan in en laat hem matig heet worden.
Giet 1 volle el beslag in de pan, laat dit uitlopen en bak het tot er bruine vlekjes aan de onderkant van het flensje komen.
Keer het flensje en bak de andere kant ook kort.
Bak zo ook de andere flensjes en houd ze intussen warm.
Rol ieder flensje stijf op, schik ze naar kleur op een bord en bestrooi ze met de rest van de kokos.

Tip:

Serveer ze warm of op kamertemperatuur.

Kaiserschmarrn.



Menugang: Brunch-,
lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

125 g bloem
50 g boter, room-
4 eieren
3 el jam, frambozen-
125 ml melk
75 g rozijnen
4 el suiker
1 suiker, poeder-

1 mixer

Bereiding.

Splits de eieren.
Klop de eidooiers met de suiker romig.
Zeef er de bloem boven.
Schenk er de melk langzaam bij en klop tot een glad beslag.
Klop in een schone kom met schone gardes de eiwitten stevig.
Spatel het eiwit met de rozijnen luchtig door het beslag.
Smelt in een koekenpan 25 g boter.
Schenk de helft van het beslag in de pan.
Bak de pannenkoek op middelhoog vuur tot het beslag net gestold is.
Keer de pannenkoek en bak ook de onderzijde 1-2 min.
Snijd intussen met 2 spatels de koek in stukjes.
Schep de Kaiserschmarrn op een schaal en bak op dezelfde manier nog zo'n portie.
Bestrooi de Kaiserschmarrn met poedersuiker.
Serveer de Kaiserschmarrn met de frambozenjam.



Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 469
Eiwit: 13 g
Koolhydraten: 65 g
w/v suikers: 43 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Kaiserschmarrn met karamel-rumsaus.



Menugang: Brunch-,
lunch-, nagerecht
Keuken: Oostenrijkse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hallo Jumbo

Ingrediënten

125 g bloem
50 g boter, room-
4 eieren
125 ml melk
100 ml room, slag-,
houdbare
75 g rozijnen
50 ml rum, salsa bruin
(Schuiftevaer)
200 g suiker
1 suiker, poeder-

- mixer

Bereiding.

Smelt 150 g suiker met 2 el water op een laag vuur in een pan met dikke bodem tot een heldere suikersiroop.
Breng de siroop aan de kook en laat het goudbruin kleuren (roer niet, maar kantel de pan heen en weer!).
Draai het vuur laag en voeg de slagroom toe (pas op, dit kan spatten!).
De suiker (karamel) wordt nu weer hard.
Verwarm de saus al roerend tot de karamel weer is gesmolten.
Voeg de rum toe, roer het tot een gladde saus en verwarm de saus nog 1 min.
Neem de karamel-rumsaus van het vuur en laat de saus afkoelen tot kamertemperatuur.
Splits de eieren.
Klop de eidooiers met de laatste 50 g suiker romig.
Zeef er de bloem boven.
Schenk er de melk langzaam bij en klop het tot een glad beslag.
Doe de eiwitten met 1 mp zout in een schone, vetvrije kom en klop ze met een mixer met vetvrije gardes stevig.
Spatel het eiwit met de rozijnen luchtig door het beslag.
Verhit 25 g boter in een koekenpan.
Schenk de helft van het beslag in de pan.
Bak de pannenkoek op een middelhoog vuur tot het beslag net gestold is.
Keer de pannenkoek en bak ook de onderzijde 1-2 min.
Snijd intussen met 2 spatels de koek in stukjes.
Schep de Kaiserschmarrn op een schaal en bak op dezelfde manier nog zo'n portie.
Bestrooi de Kaiserschmarrn met poedersuiker en serveer ze met de karamel-rumsaus.

Tip:

Voeg ook een scheutje rum toe aan het beslag.

Bereidingstijd: 30 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 677
Eiwit: 13 g

Koolhydraten: 92 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kokosflensjes II.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Johan Drenth

Ingrediënten

60 g bloem
- boter
1 ei, losgeklopt
- (kleurstof, rode of
groene)
40 g kokos, geraspte
1 zk santen
40 g suiker
3 dl water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop met de mixer en egaal beslag van de santen, het water, de bloem, het ei, de suiker en de kokos.

Voeg voor gekleurde flensjes enkele druppels rode of groene kleurstof toe.

Bak in een koekenpannetje (16 cm doorsnee) in wat boter dunne flensjes.

Vouw ze losjes in vieren en bestrooi ze met kokos.

Tip:

Serveer de flensjes met mango, lychees of appelbanaantjes.

Kokosflensjes (glutenvrij).



Menugang: Nagerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vegatopia

Ingrediënten

75 g bloem, glutenvrije
of rijstmeel
1 ei, losgeroerd
3-5 el ghee of geklaarde
boter
1½ tl kaneel
50 g kokos, gedroogde,
geraspte
2 dl kokosmelk, dunne
2 el suiker, basterd-,
bruine
6 el water, kokend
1 mp zout

Bereiding.

Maak van bloem, kokosmelk, ei en zout een glad beslag.
Laat het beslag een kwartiertje staan en klop het dan nog even op.
Bak er in weinig ghee of geklaarde boter 8 flinterdunne flensjes van.
Scheep in een kom kokos, kaneel en suiker door elkaar.
Sprenkel er 3 el kokend water over en roer alles goed door.
Sprenkel er daarna opnieuw 3 el kokend water over en roer alles opnieuw door elkaar.
Laat het mengsel 5 min. rusten en roer het dan nogmaals door.
Bestrijk de warme flensjes met het mengsel.
Rol de flensjes daarna op.
Presenteer ze op kleine voorverwarmde bordjes.

Ghee is een geklaarde boter. Geklaarde boter is boter waar de eiwitten uit zijn verwijderd, waarna enkel nog het pure botervet overblijft.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kokosflensjes met mango.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande 2002-08

Ingrediënten

100 g bloem
50 g boter
2 eieren
1 el kokos, geraspt
3 mango's, rijpe
1½ dl melk
2 dl melk, kokos-
2 el suiker, basterd-,
bruine
- zout

Voorbereiding.

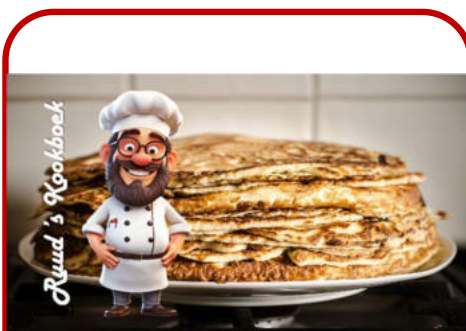
Schil de mango's en snijd ze in blokjes.
Zeef de bloem en een mespunt zout boven een kom.
Maak in het midden van de bloem een kuiltje.
Breek de eieren boven het kuiltje.
Klop met een garde voorzichtig telkens een beetje bloem door het ei.
Meng de melk met $\frac{3}{4}$ dl water.
Klop dit in kleine scheutjes door het beslag.
Smelt de boter in een pannetje.
Roer de $\frac{1}{2}$ van boter door het beslag.
Klop de kokos door het beslag.

Bereiding.

Wrijf een koekenpan dun in met boter.
Scheep 2 el beslag in de koekenpan.
Bak in ca. 30 sec. een flensje, keer het om en bak het nog enkele seconden.
Herhaal dit 11 keer.
Roer voor de kokossaas, de kokosmelk en de suiker door elkaar.
Verwarm de melk tot de suiker is opgelost.
Leg op elk flensje 1 el mangoblokjes.
Rol de flensjes op.
Schenk de warme kokossaas over de flensjes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Lapsjevnik - zoete macaronipannenkoek.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Russische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Cor Kevenaar

Ingrediënten

25 g bloem
50 g boter
- boter
3 eidooiers
3 eiwitten
200 g macaroni, lint
- melk
2 el suiker
1 snf zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de lintmacaroni in de melk gaar.
Laat de lintmacaroni uitlekken.
Laat de lintmacaroni afkoelen.
Roer de eidooiers met de boter schuimig.
Voeg het zout toe aan de eidooiers.
Voeg de suiker toe aan de eidooiers.
Voeg het bloem toe aan de eidooiers.
Voeg de lintmacaroni (japschà) toe aan de eidooiers.
Meng de lintmacaroni goed door de eidooiers.
Sla de eiwitten stijf.
Spatel de eiwitten door de lintmacaroni.
Vet een koekenpan in.
Doe de massa in de koekenpan.
Bak de lapsjevnik in de toegedekte koekenpan in ca. 15 min. goudbruin.

Tip:

Vervang de lintmacaroni eens door spaghetti (in bouillon koken, bakken en bedekken met wat tomatenpuree).

Okonomiyaki - hartige pannenkoek met groenten.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Japanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 eieren
- groenten, restjes
(wortel, witte kool, prei
en sperziebonen)
4 el mayonaise
100 g meel, bak-,
zelfrijzend
2 el olie, zonnebloem-
4 el saus, barbecue-
2 el saus, soja-
1 bs uitjes, bos-
4 el uitjes, gebakken

Bereiding.

Klop de eieren in een grote kom met een garde los met het bakmeel en de sojasaus.
Snijd de groenten fijn en voeg die toe.
Verhit ½ el olie in een koekenpan en schep er ¼ van het groentebeslag in.
Zet het vuur laag en bak de groentepannenkoek 10 min. aan 1 kant (keer halverwege).
Houd de pannenkoek warm in de oven en bak op dezelfde manier nog 3 pannenkoeken.
Snijd de bosuitjes in ringetjes.
Verdun de mayonaise met 2 el water.
Verdeel de mayonaise en barbecuesaus in mooie strepen over de pannenkoeken.
Bestrooi ze met de bosui en de gebakken uitjes.

49

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 448
Eiwit: 14 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ovenpannenkoek met Bouquet des Moines, spek, gegrilde groenten en ei.



Menugang: Hoofd-, lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: LekkerVanBijOns.be

Ingrediënten

Voor de pannenkoeken:

100 g bloem
3 el boter, gesmolten
- boter, bak-
2 eieren
150 ml melk
100 ml water
- zout

Voor de vulling:

4 aardperen
4 el boter, gesmolten
4 eieren
400 g kaas, wit-
schimmel- (Bouquet des
Moines)
¼ knolselderij
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
¼ pompoen
225 g spek, fijn-
gesneden
2-3 tk tijm
- zout

Bereiding.

De pannenkoeken.

Meng de eieren met de melk en bloem.
Voeg de gesmolten boter, water en weinig zout
toe en roer het geheel om tot een stevig beslag.
Bak de pannenkoeken in een hete pan met
bakboter.
Draai ze na ongeveer 30 sec. om en bak ze nog
een 10-tal sec.
Verzamel ze op een groot bord.
Met dit beslag maak je ongeveer 10
pannenkoeken.

De vulling.

Schil en snijd de knolselderij en de pompoen in
kleine blokjes.
Was de aardpeer grondig en snijd hem in dunne
schijfjes.
Bekleed een bakplaat met bakpapier, leg de
blokjes en schijfjes groenten op de bakplaat en
bestrooi ze met versgemalen peper en zout en
een beetje olijfolie.
Plaats de bakplaat onder de grill van de oven en
laat de groenten ca. 8 min. garen.
Neem de gegrilde groenten uit de oven.
Laat de oven verwarmen op 180°C (hete lucht).
Leg de pannenkoeken op een bakplaat en
besmeer ze met een beetje gesmolten boter.
Leg in het midden van elke pannenkoek
ongeveer 40 g van de kaas.
Daarop leg je een plakje spek en 1 volle lepel
van de gegrilde groenten.
Voeg nog wat kaas toe en vouw de zijken
van de pannenkoek naar het midden, maar
houd een opening in het midden.
Borstel nog wat extra boter aan de zijken
van de pannenkoek en breek telkens een ei in
de opening van de pannenkoek.
Plaats ze voorzichtig in de oven en bak ze
ongeveer 10-12 min. tot de kaas gesmolten is
en het eiwit voldoende gaar.
Neem uit de oven en rits de blaadjes van de
tijm over het geheel.
Serveer ze meteen.

Bereidingstijd: 30-45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g



Bouquet des Moines de l'Abbaye du Val-Dieu is een witschimmelkaas met zachte en fijne smaak.

51

Pancakes - Amerikaanse ontbijtpannenkoeken.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: ReceptenEnZo.nl

Ingrediënten

1 el bakpoeder
225 g bloem
30 g boter
2 eieren, scharrel-,
losgeklopt
3 dl melk
1 tl suiker
1 sn zout

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten door elkaar in een blender (of gebruik een mixer).
Laat het beslag zo'n 20 min. staan.
Giet wat van het beslag in een koekenpan.
Draai de pannenkoek om zodra de bovenkant begint te blazen en er belletjes ontstaan.
Na een minuut is de andere kant ook klaar.
Deze pannenkoeken worden origineel met ahornsiroop gegeten, maar gewone stroop of suiker mag natuurlijk ook.

Pancakes met bacon en maple syrop.



Menugang: Brunch-,
ontbijtgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

4 el ahornsiroop (of
schenkstroop)
12 pl bacon (of
ontbijtspek)
4 tl boter
8 pancakes, kleine
(kant-en-klaar)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 395
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 1,9 g

Bereiding.

Bak de plakken bacon rondom knapperig in een droge, hete koekenpan.
Verwarm intussen de American pancakes.
Serveer de pancakes met de knapperige bacon en een klontje boter.
Schenk er naar smaak wat ahornsiroop over.

Pancakes met kersen.



Menugang: Ontbijt-,
nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Kersenhut.nl

Ingrediënten

230 g bakmeel,
zelfrijzend-
1 tl bakpoeder
2-3 klnt boter
6 eieren, grote
400 g kaas, geiten-,
zachte of ricotta
1 kaneelstokje (klein)
450 g kersen, ontpit en
gehalveerd (vers of uit
een pot)
280 ml melk, halfvolle
1 sinaasappel,
schoongeboend
2 el suiker ½ el suiker,
poeder-
½ vanillestokje, merg
eruit geschraapt

Bereiding.

Split de eieren en houd de eiwitten apart. Klop de dooiers los met de melk en kop er dan beetje bij beetje het zelfrijzend bakmeel en het bakpoeder door tot een glad, dik beslag. Dek dit af en laat dit 30 minuten rusten.

Klop de kaas of ricotta met de poedersuiker en het merg van het vanillestokje en knijp e wat sinaasappelsap over. Houd dit apart.

Doe de suiker in een pan en schep er 2 eetlepels water bij. Voeg het kaneelstokje toe, breng alles aan de kook en laat het rustig koken tot u meer en meet belletjes in de siroop ziet. Voeg nu de kersen toe en roer ze door de siroop. Zet het vuur lag en kook het 5-10 minuten op laag vuur, of tot het fruit wat zachter wordt en wat sap afgeeft.

Als je klaar bent om de pannenkoeken te bakken, klop je de eiwitten met een snufje zout stijf en spatel je ze voorzichtig door het beslag. Zet een zware koekenpan met anti-aanbaklaag op het vuur en voeg een klontje boter toe. Doe er een schep van het beslag in en bak in een paar minuten of tot de bovenkant belletjes vertoont en de onderkant goudbruin is. Keer het pannenkoekje om en bak ook tot de andere kant goudbruin is.

Serveer ze met de kersen (vergeet niet het kaneelstokje te verwijderen), en flinke toef van de gezoete kaas en wat sinaasappelrasp.

Tip:

Lekker met crème de cerise en een bol kersen-ijs.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pannenkoek gevuld met kalfsragout.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

1 el boter, vloeibare
250 g broccoli, in roosjes
1 zk ijsberg-frisee slamix
1 zk kalfsragout (Unox)
4 dl melk, halfvolle
10 olijven
2 el peterselie
1 fl Shaker pannenkoekenmix speciaal
250 g tomaatjes, cherry-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1720
Energie kcal: 410
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak de olijven grof.
Hak de peterselie fijn.
Halveer de cherrytomaatjes.
Bereid de pannenkoekmix met de melk volgens de aanwijzingen op de fles.
Kook intussen de broccoli in water met zout beetgaar.
Giet de broccoli af.
Bak 4 grote pannenkoeken van het beslag in de vloeibare boter.
Houd de pannenkoeken warm.
Verwarm de ragout.
Roer er de olijven door.
Roer er de broccoli door.
Verdeel de ragout over de pannenkoeken.
Bestrooi ze met peterselie.
Scheep de sla, de tomaten en de dressing door elkaar.
Serveer de sla bij de gevulde pannenkoek.

Wijntip:

Mission St.Vincent, droge rosé, Frankrijk.

Pannenkoek met cottage-cheese en sinaasappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Vrouw

Ingrediënten

2 appels, zoetzure
200 g bakmeel,
zelfrijzend-, gezeefd
- boter, om in te bakken
- chocolade, gesmolten
200 g cottage cheese
(hüttenkäse)
2 eieren
4 el marmelade,
sinaasappel-
4 dl melk
100 g muesli, granen-
- muntblaadjes
2 el siroop, ahorn-
1 el suiker
- suiker, vanille-
1 snf zout

Bereiding.

Klop de cottage-cheese luchtig en schep er de sinaasappelmarmelade, vanillesuiker, granenmuesli en 1 el ahornsiroop door. Zet het mengsel koel weg.

Klop het meel, zout, eieren en suiker tot een glad beslag.

Smelt een klontje boter in een koekenpan.

Schep er zo veel beslag in tot de bodem royaal is bedekt.

Bak de pannenkoek op een matig vuur tot de bovenkant is opgedroogd.

Keer de pannenkoek en bak deze kant goudbruin.

Vul elke pannenkoek in het midden en over de lengte met de cottage-cheese-vulling.

Rol de pannenkoek op.

Meng de gesmolten chocolade met 1 el ahornsiroop.

Trek hiermee strepen over de pannenkoek.

Garneer de pannenkoek met muntblaadjes en eventueel met partjes sinaasappel.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pannenkoeken met roergebakken groenten.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

250 g champignons,
kastanje-
2 el olie, olijf-
4 pannenkoeken
- peper, versgemalen
1 kp Philadelphia
bieslook light
1 zk roerbakgroenten,
Mexicaans
150 g chilisaus, sweet
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1470
Energie kcal: 350
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de ui in ringen.
Maak de champignons schoon.
Snijd de champignons in vieren.
Verhit de olie.
Fruit de ui op een halfhoog vuur goudgeel en glazig.
Voeg de wokgroenten toe.
Voeg de champignons toe.
Roerbak het geheel op een hoog vuur beetgaar.
Breng de roerbak op smaak met peper en zout.
Verwarm de pannenkoeken.
Bestrijk de pannenkoeken met de Philadelphia.
Verdeel de groenten over de pannenkoeken.
Serveer de pannenkoeken met chilisaus naar smaak.

Wijntip:

La Maroutte, Sauvignon Blanc, witte droge wijn,
Frankrijk

Pannenkoekwraps met gado gado .



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Caraïbische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

1 bk groenten, Gado
gado- (C1000-400 g)
300 g kipfilet, in stukjes
2½ el olie, roerbak-,
Oosterse
4 pannenkoeken,
ongezoet
4 el seroendeng

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1575
Energie kcal: 375
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een wok.
Roerbak de kip bruin en gaar in de wok.
Voeg de groenten en de kruiden toe aan de kip.
Roerbak alles tot de groenten beetgaar zijn.
Verwarm de pindasaus uit het pakket volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de roerbak over de pannenkoeken.
Lepel de pindasaus over de roerbakgroenten.
Bestrooi de pindasaus met de seroendeng.
Vouw de pannenkoeken dubbel.
Serveer de pannenkoeken direct.

Tip:

Lekker met plakjes komkommer en kleine kroepoek.

Pannenkoeken 'Anders'.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: Berend Quest

Ingrediënten

Voor het beslag:

500 g bloem
2 eieren
1 snf kaneel
0,8 l melk
1snf zout

Voor het 'anders':

1 tn knoflook
- kruiden, Italiaanse,
verse of gedroogde
- olie, olijf-, scheutje
1 pepertje, rood
- spekreepjes
1 uitje, lente-, klein (of
sjalotje)

Bereiding.

Pannenkoeken maken we voor de kinderen. Kinderfeestjes zijn de gelegenheid bij uitstek om pannenkoeken te bakken. Een pannenkoek bakken is kinderlijk eenvoudig (ja, de kinderen kunnen het ook), het vraagt wel aandacht. Een hele bijzondere pannenkoek bakken is net zo gemakkelijk. Nu niet eens met spek, of met banaan. Maar met kruiden en pit!

Doe de bloem in een ruime kom.
Voeg wat zout toe.
Doe de helft van de melk bij de bloem.
Roer goed door met garde of staafmixer.
Voeg de eieren en de rest van de melk toe.
Roer goed door tot een klontvrij beslag.

Voor het anders bak je de fijngesneden knoflook, ui, peper en andere ingrediënten in een koekenpan op een laag (!) vuur.
De pannenkoeken bak je het makkelijkst in een hete pan.
Beetje roomboter in de pan, dunne laag beslag er bij, vrij hoog op het gas, als de bovenzijde droog is de pannenkoek omdraaien.
Nog 1-1½ min. en klaar is Kees.

Tip:

Pannenkoeken maken in 1 of 2 pannen voor 5 man, dan sta jij in de keuken en de rest eet. Zet een pan water op, dek hem af met een bord en houd de pannenkoeken op deze manier warm.
Dan kun je allemaal tegelijkertijd aan tafel.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pannenkoeken met aardbeien en rabarber.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2004-06

Ingrediënten

250 g aardbeien,
gehalveerd
1 appel, kleine,
gesnipperd
125 g bakmeel, zelf-
rijzend, gezeefd
3 el boter
1 ei
150 ml melk
500 g rabarber
50 g rozijnen
100 g suiker
1 mp zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.
Snijd de rabarber in stukken van 5 cm.
Meng de rabarber in een ovenschaal met de suiker.
Plaats de schaal in midden van oven.
Laat de rabarber in ca. 45 minuten gaar worden.
Laat de rabarber afkoelen.
Scheep de aardbeien erdoor.
Klop het ei in een kom met melk los.
Zeef het bakmeel boven de melk.
Klop het meel door de melk.
Roer de rozijnen, appel en 1 mp. zout door het dikke beslag.
Verhit 1 el boter in een ruime koekenpan met antiaanbaklaag.
Scheep op enige afstand van elkaar 2-3 keer een lepel beslag in de pan.
Bak de pannenkoekjes op matig vuur aan beide kanten goudbruin en gaar.
Houd de pannenkoekjes warm terwijl van de rest van het beslag pannenkoekjes worden gebakken.
Verdeel de pannenkoekjes over vier borden.
Scheep de rabarber-aardbeicompote naast de pannenkoekjes.

Tip:

Lekker met crème fraîche en een bol vanille-ijs.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pannenkoeken met ei, zalm en prei.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Weight Watchers

Ingrediënten

Voor het beslag:

200 g bloem, tarwe-
- boter
2 eieren
½ l melk
- zout

Voor het beleg:

4 eitjes, kriel-
100 g kaas, geraspte
- oregano
1 prei, kleine
100 g zalm, gerookte

1 of meerdere
koekenpan(nen) met
deksel

Bereiding.

Maak een beslag van het bloem, de eieren en de melk.

Voeg wat zout toe.

Verwarm de koekenpan op laag vuur met een beetje boter.

Snijd de prei in fijne stukjes en snijd de zalm in reepjes.

Maak nu 4 pannenkoeken als volgt:

Doe wat prei in de pan en giet hier wat beslag over.

Draai de pan in de rondte zodat de hele bodem bedekt is met beslag.

Strooi wat oregano en kaas over de pannenkoek.

Breek vervolgens het eitje en leg het heel voorzichtig in het midden van de pannenkoek.

Doe het deksel op de pan en laat het ei stollen.

Leg de pannenkoek op een bord en beleg hem dan pas met de reepjes zalm.

Tips:

Het bakken van 4 pannenkoeken gaat met meerdere koekenpannen sneller.

Bak eventueel de eitjes apart in een pannetje, dit versnelt het proces van pannenkoeken bakken.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Pannenkoeken met roergebakken groenten.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

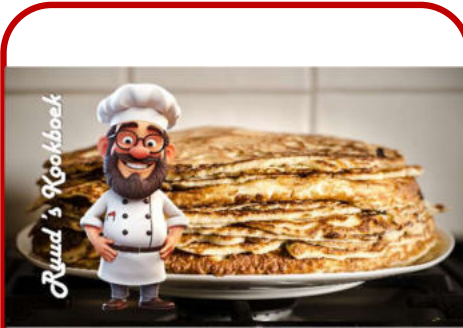
250 g champignons,
kastanje-
2 el olie, olijf-
4 pannenkoeken
- peper
1 kp Philadelphia,
bieslook light
1 zk roerbakgroenten,
Mexicaans
150 g chilisaus, sweet
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1470
Energie kcal: 350
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 26 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de ui schoon.
Snijd de ui in ringen.
Maak de champignons schoon.
Snijd de champignons in vieren.
Verhit de olie.
Fruit de ui op een halfhoog vuur goudgeel en
glazig.
Voeg de wokgroenten toe.
Voeg de champignons toe.
Roerbak het geheel op een hoog vuur beetgaar.
Breng de roerbak op smaak met peper en zout.
Verwarm de pannenkoeken.
Bestrijk de pannenkoeken met de Philadelphia.
Verdeel de groenten over de pannenkoeken.
Serveer de pannenkoeken met chilisaus naar
smaak.

Pannenkoeken met sinaasappelcrème.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

180 g bloem
10 g boter, gesmolten
2 eieren
40 cl melk
1 kl sinaasappelschil,
geraspte
75 g suiker, poeder-

Voor de sinaas- appelcrème:

10 g bloem
2 eieren
25 cl melk
1 sinaasappel
1 kl sinaasappelschil,
geraspte
40 g suiker

Bereiding.

Meng de bloem en poedersuiker in een kom.
Voeg al roerend de eieren toe.
Voeg al roerend beetje bij beetje de melk toe.
Voeg al roerend de gesmolten boter toe.
Voeg al roerend de geraspte sinaasappelschil toe.
Laat het deeg 20 min. rusten.
Bak na 20 min. de pannenkoeken in een koekenpan met wat boter.

Sinaasappelcrème:

Splits de eieren.
Pers de sinaasappel uit.
Rasp de sinaasappelschil.
Meng het eiwit, suiker, sinaasappelsap en bloem in een kom.
Breng in een pannetje de melk met daarin de sinaasappelschil aan de kook.
Voeg de inhoud van de kom aan de melk toe.
Laat het melkmengsel al roerend 5 minuten zachtjes doorkoken.
Laat het melkmengsel afkoelen.
Klop het eiwit stevig op.
Scheep het eiwit voorzichtig door het afgekoelde melkmengsel.
Strijk elke pannenkoek voor de helft in met de crème en vouw ze dicht.
Plaats de pannenkoeken 10 min. in een voorverwarmde oven van 200°C (ze moeten opbollen).
Dien de pannenkoeken meteen op.

Vorb.tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pannenkoeken met zuurkool en spekjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 dl appelsap
25 g boter of margarine
12 plk cervelaatworst
1 tl karwijzaad
4 dl melk
135 g pannenkoekmix (Honig)
3 tk peterselie
1 bk room, zure (125 ml)
125 g spekblokjes, magere
1 ui
500 g zuurkool

Vorb.tijd: 35 min.
Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 515
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de ui.
Snipper de ui.
Bak in droge koekenpan met antiaanbaklaag de spekblokjes zachtjes uit.
Fruit de ui ca. 2 min. zachtjes mee.
Giet de zuurkool af.
Schep de zuurkool door de spek.
Voeg het karwijzaad en appelsap toe aan de zuurkool.
Stoof de zuurkool in ca. 25 min. gaar.
Roer in een kom de pannenkoekmix en melk tot glad beslag.
Verhit een klontje boter in de koekenpan.
Laat 1/4 deel van beslag over bodem uitvloeien.
Bak de pannenkoek tot de bovenkant droog is.
Keer de pannenkoek voorzichtig.
Laat de onderkant van de pannenkoek goudbruin bakken.
Bak de overige 3 pannenkoeken op dezelfde manier.
Bestrijk de pannenkoeken met zure room.
Leg de plakjes cervelaatworst op de room.
Leg de zuurkool in een streep in het midden.
Knip de peterselie fijn boven de zuurkool.
Vouw eerst onderkant en dan zijanten van pannenkoek over de zuurkool.
Leg de pannenkoeken op vier borden.

Pannenkoekenwraps met boerenkool en komijnkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

300 g boerenkool
75 g boter
2 eieren
200 g kaas, komijn-
800 ml melk, halfvolle
80 g mosterd
400 g pannenkoeken-
mix, naturel
20 g tuinkers
2 uien

1 ovenschaal (18x28
cm)

Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Snipper de ui.
Smelt 25 g boter in een braadpan.
Fruit hierin de ui 5 min.
Voeg de boerenkool toe met 2-3 el water.
Voeg versgemalen peper naar smaak toe en leg de deksel op de pan.
Stoof de boerenkool in 15 min. gaar.
Klop intussen de pannenkoekenmix met de eieren en de melk met een garde tot een glad beslag. Bak met de resterende boter en het beslag in totaal 8 pannenkoeken.
Vet de ovenschaal in.
Snijd de kaasplakken in drieën.
Smeer alle pannenkoeken in met mosterd.
Leg 1/3 kaasplak op de pannenkoek.
Leg 1/8 vulling van de boerenkool op de kaas en rol de pannenkoeken op.
Leg deze in een ingevette ovenschaal.
Bedek de pannenkoeken met de resterende kaas.
Schuif de pannenkoeken in de oven en laat de kaas in 10 min. smelten.
Garneer ze met tuinkers.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: 10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 710
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 43 g
w/v suikers: 16 g
Natrium: - mg
Vet: 42 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 23 g
Vezels: 7 g
Groente: 130 g
Zout: 2,8 g

Pannenkoekenwrap met gado gado.



**Menugang: Lunch-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

**400 g groenten, gado-
gado-**
300 g kipfilet, in stukjes
2½ el olie, roerbak-,
Oosterse
4 pannenkoeken,
ongezoet
4 el seroendeng

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1575
Energie kcal: 375
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - mg

Bereiding.

Verhit de olie in een wok.
Roerbak de kip bruin en gaar in de wok.
Voeg de groenten en de kruiden toe aan de kip.
Roerbak alles tot de groenten beetgaar zijn.
Verwarm de pindasaus uit het pakket volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verwarm de pannenkoeken volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verdeel de roerbak over de pannenkoeken.
Lepel de pindasaus over de roerbakgroenten.
Bestrooi de pindasaus met de seroendeng.
Vouw de pannenkoeken dubbel.
Serveer de pannenkoeken direct.

Pindapannenkoeken.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 16
Sterren: ****
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

2 eieren
1 el kaneel
8 dl melk
- olie
1 pk pannenkoekmix
(400 g)
5 el pinda's, fijnggehakte
4 el pindakaas met
nootjes
4 el suiker

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de melk in delen door de pannenkoekmix tot een glad beslag ontstaat.
Voeg de eieren en de pindakaas toe en roer het goed door het beslag.
Verhit in een koekenpan steeds een beetje olie en bak van het beslag 16 pannenkoeken.
Houd de pannenkoeken warm.
Vouw voor het serveren elke pannenkoek in vieren en leg ze dakpansgewijs op een schaal.
Vermeng de suiker met de kaneel en de pinda's en strooi dit over de pannenkoeken.

Tip:

Leg voor een hartige variant dunne plakjes komkommer op de pannenkoeken, schep er een beetje pindasaus en wat sambal op en rol de pannenkoeken op.

Pompoenpannenkoekjes I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Caraïbische
Personen: 6
Sterren: ****
Bron: Flavia Vasco de Sousa

Ingrediënten

150 g bakmeel,
zelfrijzend
2 eieren
1 dl melk
- olie, plantaardige
- peper
500 g pompoen
- rozijnen, handjevol
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de pompoen, verwijder de zaadjes en zaadlijsten en snijd de pompoen in stukken. Kook de pompoen in een beetje water met zout gaar, giet de pompoen af en prak de pompoen fijn.

Voeg melk, eieren, zelfrijzend bakmeel, rozijnen en evt. zout en peper aan de pompoen toe.

Roer het geheel tot een dikke brij.

Verhit de olie in een grote koekenpan en bak hierin 3 à 4 kleine pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin.

Haal de pannenkoekjes uit de pan en houd ze warm houden.

Herhaal dit tot het beslag op is.

Tips:

Op de Antillen worden deze pannenkoekjes als bijgerecht bij gebakken vlees of vis gegeten. Soms i.p.v. rijst of aardappels, met saus erover. Men eet ze ook wel alleen als lunchgerecht bijvoorbeeld, maar niet met suiker of siroop en ze worden ook niet opgerold, dus niet als dessert.

Pompoenpannenkoekjes II.



Menugang: Ontbijt-
gerecht, tussendoortje
Keuken: Antilliaanse
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Ilene Miguel

Ingrediënten

150 g bakmeel, zelf-
rijzend-
1 ei
½ tl kaneel, gemalen
200 ml melk
6 el olie, zonnebloem-
200 g pompoen,
hokkaido-
- schenkstroop en/of
poedersuiker
50 g suiker
1 zk suiker, vanille-

Bereiding.

Schep met een lepel de draden en pitten uit de pompoen.

Snijd het vruchtvlees in blokjes.

Kook de pompoen in 10-12 min. gaar.

Giet de pompoen af en laat goed uitlekken.

Pureer de pompoen met de staafmixer.

Prak met een vork de suiker, kaneel en het ei door de pompoenpuree.

Voeg de melk en het bakmeel toe en klop met een garde tot een glad beslag.

Verhit in een koekenpan een scheutje olie.

Schep 3 bergjes beslag in de pan en bak de pannenkoekjes in 2-3 min. per kant bruin en gaar.

Leg ze op een bord en houd onder een deksel warm.

Bak zo nog 9 pannenkoekjes.

Serveer de pannenkoekjes warm met schenkstroop en/of poedersuiker.

Tip:

Prak ook eens een rijpe banaan of rozijnen mee.

Of voeg de rasp van 1 kleine sinaasappelschil of limoenschil toe.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 138

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 18 g

w/v suikers: 9 g

Natrium: - mg

Vet: 6 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: 0 g

Groente: - g

Zout: 0,2 g

Speculaas-banaan pancakes.



Menugang: Ontbijt-
gerecht, snack,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Dekamarkt

Ingrediënten

4 bananen, rijpe, in
plakjes
ca. 50 g boter
2 eieren
1 tl kruiden, koek-
300 g meel, bak-,
zelfrijzend bak
250 ml melk, karne-
150 ml siroop, ahorn-
100 g speculaasjes

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 745
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 124 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 11 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Pureer 2 bananen met de speculaas, de eieren en de karnemelk met de staafmixer glad. Giet dit mengsel bij het bakmeel en roer het snel tot een glad beslag.

Verhit steeds een beetje boter in een grote koekenpan en giet een soeplepel beslag in de pan.

Leg er direct een paar plakjes banaan op. Keer de pancakes om zodra de randen gaar zijn en bak ze aan beide kanten goudbruin.

Voeg steeds weer een beetje boter toe zodat de pancakes niet aan de pan plakken.

Houd de gebakken pancakes warm onder aluminiumfolie.

Verhit intussen op een lage stand de rest van de boter met de ahornsiroop en speculaaskruiden tot de boter is gesmolten.

Leg per bord 3 pancakes op een stapeltje en giet de saus erover.

Tips:

- Vervang de ahornsiroop in deze pancakes eens door pannenkoekenstroop.
- Deze pancakes smaken ook heerlijk als dessert. Serveer ze dan met geklopte slagroom of een bolletje roomijs.

Spekpannenkoeken.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: RadioPeejenland.nl

Ingrediënten

- bier, scheut
2 eieren
500 g meel,
pannenkoeken-
800 ml melk
- olie, scheut
200 g spek, gesneden

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop in een grote kom de eieren samen met de melk.

Voeg een scheut olie, een scheut bier vervolgens het meel toe.

Klop dit alles tot een mooi glad beslag.

Bak vervolgens per pannenkoek 2 plakjes spek in een pan en giet er een grote pollepel beslag over.

Bak de pannenkoek aan twee kanten bruin (kijk uit voor het plafond!).

Speltpannenkoek met bladspinazie en Thaise kip.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Tym.nl

Ingrediënten

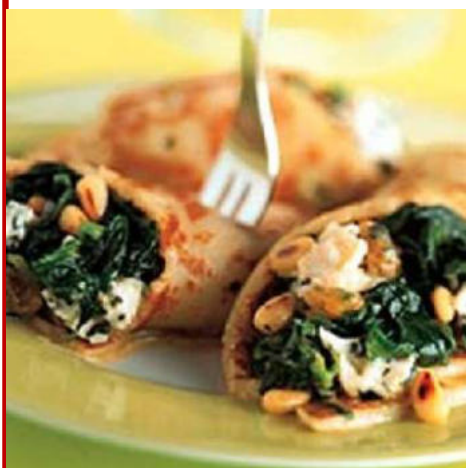
1 ei
1 el Hüttenkäse
100 g kip (Thaise marinade)
30 g meel, spelt-
60 ml melk, magere
2 el olie, olijf-
- peper
1 el pijnboompitten
- rucola, handje
30 g spinazie, blad-,
verse
5 tomaatjes, cherry-,
gehalveerd
½ ui
- zout

Bereiding.

Verwarm een koekenpan zonder olie/boter en rooster hierin de pijnboompitten goudbruin. Beweeg de pitjes veel, want ze branden heel snel aan!
Fruit de gesnipperde uitjes in de hete koekenpan met olijfolie voor 1½ min.
Voeg daarna de bladspinazie toe en laat deze goed slinken.
Bak tegelijk de in reepjes/blokjes gesneden kip gaar in een andere pan met 1 el olijfolie.
Voeg de spelt, magere melk en ei samen in een kom.
Roer deze goed tot een glad beslag.
Voeg eventueel peper en zout toe voor extra smaak.
Voeg de 2de el olijfolie toe in de koekenpan en giet een flinke lepel beslag over de ui en spinazie.
Bak deze in 2-3 min. gaar en keer dan de pannenkoek voor nog 1 min. om.
Leg de spelt pannenkoek op een bord.
Bestrijk deze met een lepel Hüttenkäse.
Verdeel de kip over de pannenkoek.
Beleg het geheel daarna met een handje rucola en de cherrytomaatjes. Strooi als 'finishing touch' de goudbruin gebakken pijnboompitten over de pannenkoek.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinaziepannenkoeken.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Wereld
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

150 g Castello
1 tn knoflook
2 el olie, olijf-
8 pannenkoeken, kant-en-klare, koelvers
- peper
1 zk pijnboompitten (65 g)
50 g rozijnen
600 g spinazie, panklare spinazie
- zout

Bereiding.

Verwarm de pannenkoeken volgens de gebruiksaanwijzing.
Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan.
Pel en snipper de knoflook
Verhit de olie in een wok.
Bak de knoflook ca. ½ min.
Voeg de spinazie toe en roerbak ca. 3 min.
Verkruimel de kaas boven de spinazie.
Voeg de pijnboompitten en de rozijnen toe.
Meng het geheel goed door elkaar.
Breng het geheel op smaak met zout en peper.
Verdeel het spinaziemengsel over de pannenkoeken en rol deze op.

Tip:

Lekker met frisse salade.

Wijntip:

Serveer er een lichte, frisse, fruitige witte wijn bij.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 605
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 45 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 40 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinaziepannenkoeken met geitenkaas.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

4 spr bieslook, fijngehakt
200 g bloem
2 eieren
75 g kaas, geiten-, zachte, verkruimeld
250 ml melk
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
300 g spinazie, diepvries-, ontdooid
125 g tomaatjes, cherry-/kers-, in plakjes
3 el walnoten, gehakt
- zout

Bereiding.

Klop in een kom de spinazie, de bieslook, het sjalotje, de bloem, de melk en de eieren tot een glad beslag.
Breng het beslag op smaak met zout en versgemalen peper.
Verhit steeds een scheutje olijfolie in een koekenpan en bak hierin dunne spinaziepannenkoeken van het beslag.
Bestrooi de helft met plakjes tomaat, de geitenkaas en walnoten en vouw de pannenkoeken dubbel.

74

Bereidingstijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 755
Eiwit: 33 g
Koolhydraten: 75 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 9 g
Groente: 205 g
Zout: 0,8 g

Tonijnpoffertjes.



Menugang: Hapje,
tapas, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mistrix-
recepten.nl

Ingrediënten

1 tl bakpoeder
1 kp bloem
3 eieren, grote
2 tn knoflook, gekneusd
en fijn gesneden
- melk
- olie
- paprikapoeder
1 mp peper, cayenne-
1 tl peterselie,
gedroogde
2 bl tonijnmoot,
uitgelekt
½ ui, zeer fijn gesneden
- zout, naar smaak

Bereiding.

Haal de tonijn uit elkaar in een ruime schaal en voeg alle ingrediënten toe zonder de melk en de paprikapoeder.

Meng dit goed door elkaar.

Voeg er net genoeg melk aan toe om een stevig deeg te vormen (het mag zeker niet uitlopen).

Verhit de olie en laat voorzichtig een volle el per poffertje in de olie glijden en laat ze goudbruin bakken.

Laat de poffertjes uitlekken.

Bestrooi ze met paprikapoeder terwijl ze nog warm zijn.

75

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

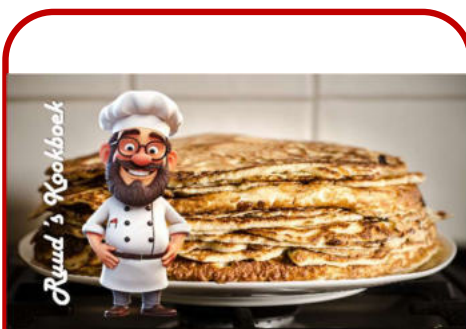
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Tsja kia ping - garnalenpannenkoek.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Sandstorms-
kookboek.nl

Ingrediënten

150 g bloem
5 eiwitten
250 g garnalen in
marinade
¼ l ketjap
- reuzel
1 gls wijn, land-

Bereidingstijd: 55 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Neem de garnalen uit de marinade.
Laat de garnalen uitlekken.
Maak van de bloem en de eiwitten een glad
beslag.
Maak in een koekenpan het vet flink heet
maken.
Doe een lepel beslag in het vet.
Doe een paar lepels garnalen op het beslag.
Bedek de garnalen met een paar lepels beslag.
Laat de pannenkoek bakken tot het beslag aan
de bovenkant droog is.
Keer daarna de pannenkoek.

Tip:

Vervang de garnalen eens door shrimps en/of
stukjes krab of kreeft.

Volkoren pancakes met banaan.



**Menugang: Ontbijt-
gerecht**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

3 bananen
1½ tl bakpoeder
1 ei
**150 g havermout,
volkoren**
1 tl kaneel, gemalen
200 ml melk, halfvolle
2 el olie, zonnebloem-
**2 el pindakaas, naturel,
100%**

Bereiding.

Doe de havermout met 2 bananen, het ei, de melk, de pindakaas, de kaneel en het bakpoeder in de blender en mix het tot een glad mengsel.

Laat het 10 min. rusten.

Verhit ⅓ van de olie in een koekenpan met anti-aanbaklaag op een middelhoog vuur.

Schep 4 hoopjes beslag in de pan voor 4 pancakes.

Bak de pancakes 4 min. (keer ze na 2 ½ min.).

Haal ze uit de pan, leg ze op een bord en houd ze warm onder aluminiumfolie.

Bak zo nog 8 pancakes.

Snijdt ondertussen de overige banaan in dunne plakken.

Verdeel de pancakes over de borden en verdeel de plakken banaan erover.

Tip:

Ook lekker met ontdooide diepvries blauwe bessen of aardbeien. Verdeel die dan net als de banaan voor het serveren over de pancakes.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 10 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 400

Eiwit: 12 g

Koolhydraten: 46 g

w/v suikers: 18 g

Natrium: 200 mg

Vet: 17 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 3 g

Vezels: 7 g

Groente: - g

Zout: - g

Winterfruitpannenkoek.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

1 appel, grote
1 el citroensap
1 el kaneel
3 mandarijnen
1 el olie
4 pannenkoekjes, kant-en-klare
1 peer
100 g sinaasappel-marmelade
1 dl sinaasappelsap
- suiker, poeder-, om te bestrooien

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appel en de peer, snijd ze in 4 parten en verwijder het klokhuis.

Snijd de appelpartten in 3 plakjes en halveer de peerpartten in de lengte.

Besprenkel de appel en de peer met het citroensap.

Pel de mandarijnen en verdeel ze in partjes.

Verhit de wok, laat de olie over de panbodem uitvloeien en roerbak de appel, peer en mandarijn ± 2 min.

Voeg de marmelade toe en strooi de kaneel erover.

Schenk het sinaasappelsap in de wok, schep het fruit om en verwarm het geheel op laag vuur nog 2 min.

Verwarm de pannenkoeken intussen volgens de gebruiksaanwijzing en leg ze op warme borden.

Schep het fruit met de saus op de onderste helft, klap de bovenkant over de vulling dicht, bestrooi de pannenkoeken dun met poedersuiker en serveer ze warm.

Yoghurtpannenkoeken met fruit.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 zk bakpoeder
200 g bloem
2 eieren
3 el honing
4 el olie, zonnebloem-
1 suiker, poeder-, om te
bestrooien
1 zk suiker, vanille-
500 g yoghurt, halfvolle
250 g zachtfruitmix

Bereiding.

Meng in een kom de bloem met de vanillesuiker en bakpoeder.
Voeg de yoghurt en eieren toe en klop met een garde of vork tot een glad beslag.
Verhit steeds een beetje olie in een koekenpan en schep met een soeplepel 1-2 lepels beslag in de pan.
Bak de pannenkoek in 2-3 min. per kant goudbruin en gaar.
Laat de pannenkoek op een bord glijden en bak met de rest van de olie en het beslag meer pannenkoeken.
Leg de pannenkoeken op 4 borden.
Verdeel er het fruit over (rol ze eventueel op).
Besprenkel met de honing en bestrooi met een beetje poedersuiker.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 457
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 63 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

80



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

