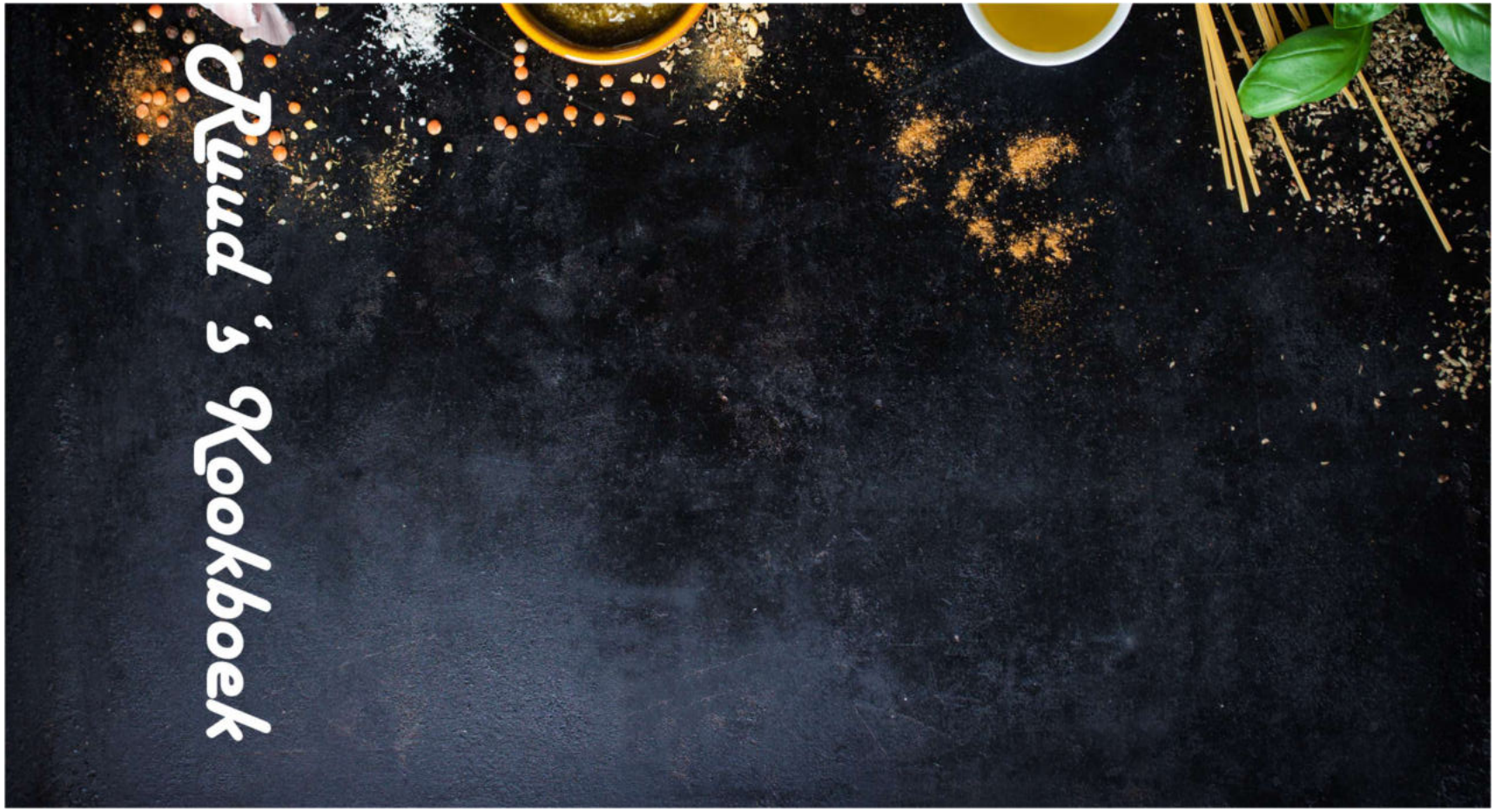


Haverrijstrecepten I v0.1

Inhoudsopgave.

Haverrijstpannenkoekjes met kwark en bessen. 3
Gebruikte afkortingen (v2.7). 4

Haverrijstpannenkoekjes met kwark en bessen.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Lassie

Ingrediënten

50 g bakmeel zelfrijzend
75 g bessen, blauwe
- munt
1 ei
6 el kwark, magere
50 g Lassie Haverrijst
2 el olie, zonnebloem-
½ zk suiker, vanille

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 785
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 38 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 8 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de haverrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Laat de rijst goed uitlekken en iets afkoelen.
Klop intussen een glad beslag van het ei, 4 el kwark, het bakmeel en de vanillesuiker. Schep er de haverrijst door.
Verhit in een koekenpan de olie.
Schep bergjes beslag in de pan.
Verdeel wat blauwe bessen over het beslag en bak de pannenkoekjes in 2-3 min. per kant goudbruin en gaar.
Leg de pannenkoekjes op een bord.
Garneer met de rest van de kwark, blauwe bessen en evt. munt.

Tips:

- **Extra eiwitten toevoegen? Voeg een scoop van je favoriete proteïne poeder toe aan het beslag.**
- **Lekker met een straaltje honing.**
- **Verkruimel 2 plakjes gebakken kalkoenbacon boven de pannenkoekjes voor een hartig accent.**

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

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
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ 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
kblj	Klein blikje
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje



v2.7

Afkorting	Betekenis
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	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
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl