



Ruuds kookboek



Pannenkoekrecepten



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Aardappelpannenkoekjes I.	5
Aardappelpannenkoekjes II.	6
Aardappelpannenkoekjes met zalm.	7
Amerikaanse pannenkoeken met fruitsalade.	8
Ananaspannenkoekjes met kwark.	9
Appelpannenkoeken.	10
Arepa di pompoena - pompoenpannenkoek.	11
Blini's.	12
Blueberry pancakes.	13
Boekweitpannenkoeken met Griekse yoghurt en rood fruit.	14
Bosbessenpannenkoeken à la New England.	15
Crêpe soufflé met perziksaus.	16
Crêpes met basilicumpesto en geitenkaas.	18
Crêpes Suzette.	19
De zak van Sinterklaas.	20
Gevulde eierpannenkoeken.	21
Hamburgerjes.	22
Kokosflensjes (glutenvrij).	24
Kokosflensjes met mango.	25
Pancakes met kersen.	26
Pannenkoeken met aardbeien en rabarber.	27
Pannenkoek met cottage-cheese en sinaasappel.	28
Pannenkoeken met zuurkool en spekjes.	29
Pompoenpannenkoekjes I.	30
Pompoenpannenkoekjes II.	31
Spekpannenkoeken.	32
Speltpannenkoek met bladspinazie en Thaise kip.	33
Tsja kia ping - garnalenpannenkoek.	34
Winterfruitpannenkoek.	35
Yoghurtpannenkoeken met fruit.	36

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
dln	Deel
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
Gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
vlt	Vingerlengte

Afkorting	Betekenis
wgls	Wijnglas



Aardappelpannenkoekjes I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Jannekes.nl

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - 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: **
Snel / Slank
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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - 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: **
Snel / Slank
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 fijngehakte 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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Amerikaanse pannenkoeken met fruitsalade.



Menugang:
Brunchgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Snel / Slank
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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snij 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: ***
Snel / Slank
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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 209
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 26 g
Suiker: - g
Natrium: 146 mg
Vet: 9 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - 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 ananaspannenkoekjes 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.

Appelpannenkoeken.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 68 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de appels.
Verwijder de klokhuizen uit de appels.
Snijdt 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.
Snijdt 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: *
Snel / Slank
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

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 pedersuiker.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Blini's.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Stuks: -
Sterren: ***
Snel / Slank
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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - 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.
Scheep 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 plukje 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.

Blueberry pancakes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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.

Schep 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.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Boekweitpannenkoeken met Griekse yoghurt en rood fruit.



Menugang: Brunch-
/ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
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.
Scheep 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.
Scheep ze op een bord.
Bak op dezelfde manier nog 3 pannenkoekjes.
Maak op 2 borden elk een stapel van 3 pannenkoekjes.
Scheep tussen elke laag wat ontdooid fruit.
Scheep de yoghurt erop en schenk de honing-fruitsiroop erover.
Serveer de rest van het fruit erbij.
Eet smakelijk!

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1871
Energie kcal: 447
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 58 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
Onverzadigd: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: 9 g
Zout: - g

Bosbessenpannenkoeken à la New England.



Menugang: Ontbijt-
/lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
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 òf
olie, plantaardige
1,85 dl melk
2½ dl melk, karne-
1 el suiker òf honing
½ tl vanille-extract
¼ tl zout
- boter met ahornsiroop
òf 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.

Schep de bosbessen voorzichtig door het beslag.

Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag op een normaal vuur.

Bestrijk de pan met gesmolten boter of plantaardige olie.

Schep 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.

Servere de pannenkoeken heet met boter en ahornsiroop of honing.

Tip:

Servere deze pannenkoeken eens op een koude winterochtend.

Geef er als extraatje knapperig uitgebakken bacon of gebakken worstjes bij.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Crêpe soufflé met perziksaus.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
~~Snel / Slang~~
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 eidooiers 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.
Schep 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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Crêpes met basilicumpesto en geitenkaas.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud's Kookschrift

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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - 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: ***
Snel / Slank
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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - 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: **
~~Snel / Slank~~
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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - 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.

Gevulde eierpannenkoeken.



Menugang: -
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: **
~~Snel / Slank~~
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

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

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 rijstwijn, 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 rijstwijn en ½ el sojasaus.
Veeg de pan schoon en verhit ½ el olie.
Schep 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 schep 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.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Hambeursjes.



Menugang: Voorgerecht
Keuken:
Belgische/Vlaamse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slink
Bron: Marc Auwers

Ingrediënten

Voor de pannenkoekjes:

70 g bloem
1 ei
1 eierdooier
2 plk 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

Bereiding.

van 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.

van 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 'preitouwtjes'.
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.

van 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.

Ingrediënten

Voor het garnituur:

1 tomaat
2 uitjes, bos-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Kokosflensjes (glutenvrij).



Menugang: Nagerecht
Keuken: Indiase
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
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

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

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.
Schep 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.

Kokosflensjes met mango.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slank
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

Vorbereiding.

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 kokossaus, 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 kokossaus over de flensjes.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Pancakes met kersen.



Menugang: Ontbijt- /
nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kersenhut.nl

Ingrediënten

230 g bakmeel,
zelfrijzend-
1 tl bakpoeder
2-3 knt 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.

Splits 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 snuffje 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.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Pannenkoeken met aardbeien en rabarber.



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

Ingrediënten

250 g aardbeien,
gehalveerd
1 appel, kleine,
gesnipperd
125 g bakmeel,
zelfrijzend, 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.
Snij 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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Pannenkoek met cottage-cheese en sinaasappel.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
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.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Pannenkoeken met zuurkool en spekjes.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
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

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.
Scheep 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 zijkanten van pannenkoek over de zuurkool.
Leg de pannenkoeken op vier borden.

Vorbereidingstijd: 35 min.

Bereidingstijd: 5 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 515

Eiwit: 20 g

Koolhydraten: 35 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 33 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Pompoenpannenkoekjes I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Caraïbische
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slang
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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - 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:
Ontbijtgerecht /
tussendoortje
Keuken: Antilliaanse
Stuks: 12
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ilene Miguel

Ingrediënten

150 g bakmeel,
zelfrijzend-
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.

Snijdt 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.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 138

Eiwit: 3 g

Koolhydraten: 18 g

Suiker: 9 g

Natrium: - mg

Vet: 6 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: 1 g

Vezels: 0 g

Zout: 0,2 g

Spekpannenkoeken.



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

Ingrediënten

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

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - 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: ***
Snel/Slank
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

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

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.

Tsja kia ping - garnalenpannenkoek.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: Chinese
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
**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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - 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.

Winterfruitpannenkoek.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slow:
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.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - 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: ***
Snel / Slank
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

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 457
Eiwit: 16 g
Koolhydraten: 63 g
Suiker: - g
Vet: 15 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

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.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>