



Februariespecial: liefde en pancakes!

choco pancakes met verborgen groenten



ca. 30min



2 personen

Heb je kieskeurige eters in huis? Dan zijn deze pancakes ideaal. Verborgen in de zoete diepten van het beslag, achter de chocoladedruppels, zit een hele geraspte courgette! Dit laat niet alleen het groentenniveau aanzienlijk stijgen maar het geeft de pancakes ook een heerlijk luchtige textuur. Verstop ze nog onder een zoete crème fraîche en pistachenoten, en niemand heeft het door!

Wat je van ons krijgt

- 1 courgette
- 1 pakje tarwebloem ¹
- 1 zakje bakpoeder
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 zakje cacaopoeder
- 1 zakje donkere chocoladedruppels ⁶
- 2 eieren ³
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- melk ⁷
- boter ⁷
- suiker
- zout

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Als je geen boter hebt, kun je ook plantaardige olie gebruiken.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1053kcal, vet 55.0g, koolhydraten 111.5g, eiwit 25.3g



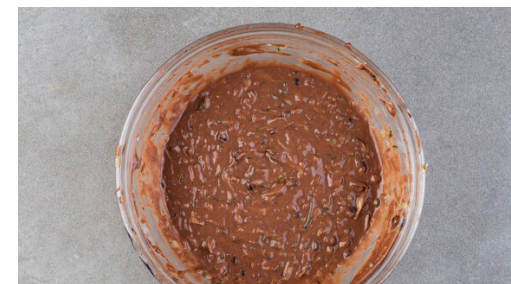
1. Courgette raspen

Rasp de **courgette** grof en druk er zoveel mogelijk vocht uit in een zeef.



2. Bloem mengen

Meng de **bloem** met de **helft van het bakpoeder**, de **vanillesuiker**, de **cacao**, de **chocoladedruppels**, 2el suiker en een snuf zout.



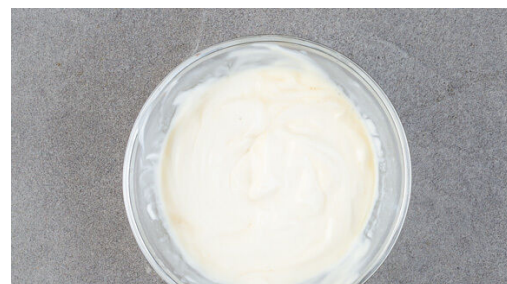
3. Beslag maken

Klop de **eieren** los met 90ml melk. Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan. Voeg de boter en de geklutste **eieren** toe aan het **bloemmengsel** en meng. Schep de **geraspte courgette** erdoor en roer kort, tot alles net gemengd is.



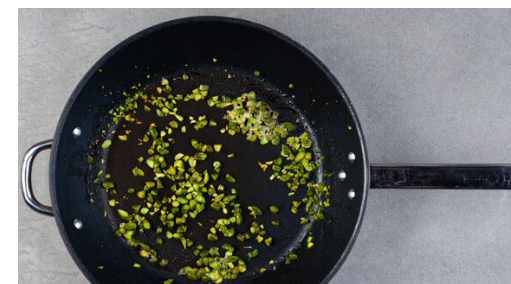
4. Pancakes bakken

Smelt 1el boter in de gebruikte koekenpan op middellaag vuur. Voeg **3el beslag** toe, leg een deksel op de pan en bak de **pancake** ca. 3min. Draai om en bak nog ca. 2min zonder deksel, tot de **pancake** gaar is. Herhaal tot het **beslag** op is en bak evt. **2-3 pancakes tegelijk**. Voeg tussendoor evt. meer boter toe en zet het vuur lager als de **pancakes** te snel donker worden.



5. Crème fraîche afmaken

Meng de **crème fraîche** met de **ahornsiroop** en 1el water.



6. Pistachenootjes roosteren

Hak de **pistachenootjes** grof en rooster 1-2min in de pan. Verdeel de **pancakes** in stapeltjes over de borden op elkaar en top met de **crème fraîche** en de **pistachenootjes**.