



Pancakes met passievruchten

met yoghurt en kokosnippers



20-30min



2 personen

Ontbijt, dessert, tussendoortje of hoofdgerecht: pancakes zijn altijd een goed idee! En we laten geen heerlijke variatie onbeproefd. Deze Amerikaans geïnspireerde pancakes met fruitige sinaasappel-passievruchtensaus, fijne yoghurtcrème en kokosnippers bijvoorbeeld, zijn een echte hit. De maanzaadjes in het beslag zijn de kers op de taart. Geniet ervan!

Wat je van ons krijgt

- 2 passievruchten
- 2 onbehandelde sinaasappels
- 150g tarwebloem ²
- 1 zakje maanzaad
- 1 zakje bakpoeder
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 kuipje yoghurt ³
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 zakje kokosnippers ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ¹
- 150ml melk ³
- 20g boter ³
- 4el suiker
- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen
- 2 grote koekenpannen
- keukenweegschaal
- maatbeker
- garde
- citruspers

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

Allergenen

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3), Zwaveldioxide en Sulfiten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 931kcal, vet 39.8g, koolhydraten 123.3g, eiwit 20.6g

1

1. Fruit voorbereiden

Snijd de **passievruchten** doormidden en lepel het **vruchtvlees** eruit. Halveer **1 sinaasappel** en pers hem uit. Snijd de **sinaasappelschil** van de **overgebleven sinaasappel** af, zodat de witte schil helemaal van het **vruchtvlees** verwijderd is. Snijd het **vruchtvlees** in kleine stukjes.

4

4. Beslag maken

Meng de gesmolten boter met 150ml melk en kluts er dan 1 ei door. Klop het **eimengsel** geleidelijk door de **bloem**. Klop niet te lang door, het **beslag** mag wat kleine klontjes bevatten.

2

2. Saus maken

Doe de **passievruchten** met het **sinaasappelsap**, 3el suiker en 2el water in een kleine kookpan en breng op middelhoog vuur aan de kook. Laat 3-4min zachtjes sudderen tot de suiker is opgelost en houd de **saus** dan op laag vuur warm. Roer af en toe door.

5

5. Pancakes bakken

Verhit 2 grote koekenpannen op middelhoog vuur met elk 1el plantaardige olie. Voeg **2-3el beslag** voor **elke pancake** toe en bak meerdere **pancakes** tegelijk, afhankelijk van de grootte van je pannen. Bak de **pancakes** 2min. Draai om en bak nog eens ca. 2min, tot de **pancakes** gaar zijn. Draai evt. het vuur lager. Bak op deze manier **12-14 pannenkoeken**.

3

3. Beslag voorbereiden

Smelt 20g boter in een tweede kleine kookpan of in de magnetron. Meng de **bloem** met **de helft van het bakpoeder**, het **vanillesuiker**, **maanzaad**, 1el suiker en een flinke snuf zout.

6

6. Afmaken en serveren

Roer de **ahornsiroop** door de **yoghurt**. Serveer de **pancakes** naar wens met de **passievruchtsaus**, **sinaasappelstukjes** en de **yoghurt**. Bestrooi met de **kokosnippers**.