



Special: pancakes met maanzaad

met passievruchtensaus, yoghurt en kokos



20-30min



2 personen

Na een hele dag recepten testen, hangen we vaak met volle magen en de bovenste broeksknopen open in onze bureaustoelen. Het laatste testgerecht van de dag kan dan een behoorlijke uitdaging zijn. Maar toen deze pancakes met maanzaad en passievruchtensaus aan het eind van de dag uit de keuken kwamen, waren de borden in een oogwenk leeg. En nog net niet schoongelikt. Dat zegt genoeg, vinden we.

Wat je van ons krijgt

- 2 passievruchten
- 2 sinaasappels
- 1 pakje tarwebloem ¹
- 1 zakje bakpoeder
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 zakje maanzaad
- 1 pakje volle melk ⁷
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje kokosvlokken

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- boter ⁷
- plantaardige olie
- suiker
- zout

Kookgerei

- 2 kleine kookpannen
- 2 grote koekenpannen
- garde of staafmixer
- maatbeker
- keukenweegschaal

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 799kcal, vet 28.3g, koolhydraten 118.0g, eiwit 20.1g



1. Fruit voorbereiden

Snijd de **passievruchten** doormidden en lepel het **vruchtvlees** eruit. Pers **1 sinaasappel** uit. Rasp de schil van de **2e sinaasappel** fijn. Schil de **sinaasappel**, snijd de partjes tussen de vliesjes uit en halveer ze.



4. Beslag maken

Kluts 1 ei los met **150ml melk** en de gesmolten boter. Klop het **eimengsel** geleidelijk door de **bloem**, klop niet te lang door. Het **beslag** mag wat kleine klontjes bevatten.



2. Saus maken

Doe de **passievruchten** met het **sinaasappelsap**, 3el suiker en 2el water in een kleine kookpan en breng op laag 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 eens door en haal indien nodig de pan van het vuur.



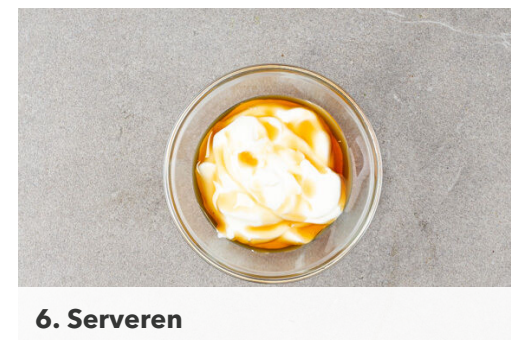
5. Pannenkoeken bakken

Verhit 2 grote koekenpannen met elk 1el plantaardige olie of boter op laag vuur. Voeg voor **elk pannenkoekje** ca. **2-3el beslag** toe. Bak de **pannenkoekjes** in ca. 2min per kant goudbruin en gaar. Leg ze op een stuk keukenpapier om te laten uitlekken en herhaal de stap tot het **beslag** op is.



3. Beslag voorbereiden

Smelt 20g boter in een kleine kookpan of in de magnetron. Meng de **bloem** met **1/2tl bakpoeder**, het **vanillesuiker**, **maanzaad**, 1el suiker en een flinke snuf zout.



6. Serveren

Roer de **ahornsiroop** door de **yoghurt**. Stapel de **pannenkoekjes** op de borden en schenk de **passievruchtsaus** erover. Garneer met de **yoghurt**, **sinaasappelstukjes** en **kokosvlokken**.