



Special: crêpes met perencompote

met slagroom en pistachenoten



20-30min



2 personen

Wie kijkt er nou echt naar calorieën tijdens de feestdagen? Daar bestaan goede voornemens tenslotte voor. En het duurt nog even voordat het 1 januari is, duswat is nou een heerlijk toetje meer of minder? Zoals deze crêpes bijvoorbeeld, met een zoete perencompote met sinaasappel en speculaaskruiden, luchtige slagroom en pistachenoten.

Wat je van ons krijgt

- 2 peren
- 1 sinaasappel
- 1 pakje witte suiker
- 1 zakje speculaaskruiden
- 2 eieren³
- 2 kuipjes ahornsiroop
- 1 pakje tarwebloem¹
- 1 beker slagroom⁷
- 1 zakje pistachenoten¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- melk⁷
- boter⁷
- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan
- grote koekenpan
- keukenweegschaal
- handmixer
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp

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

Kooktip

Met dit recept maak je ongeveer 4 crêpes.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1022kcal, vet 38.2g, koolhydraten 146.9g, eiwit 22.4g



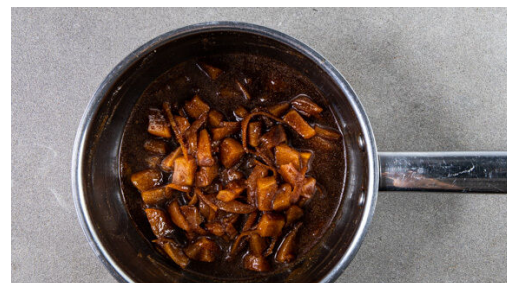
1. Fruit voorbereiden

Zet een mengkom in de koelkast of in de vriezer. Schil de **peren**, snijd ze in vieren, verwijder het klokhuis en snijd ze in hapklare stukjes. Rasp de **sinaasappelschil** fijn en pers de **sinaasappel** uit.



4. Slagroom kloppen

Neem de mengkom uit de koelkast of diepvries. Doe **100ml slagroom** en **1el suiker** in de mengkom en klop het met een handmixer in ca. 1min stijf. **Tip:** als je wilt kun je 1/2-1tl vanilleextract, bourbon of rum toevoegen aan de **room** voordat je het stijf klopt. Bewaar in de koelkast tot het serveren.



2. Compote maken

Meng de **peer**, de **sinaasappelrasp** en **-sap**, **100g suiker**, de **speculaaskruiden** en 100ml water in een kleine kookpan, tot de suiker is opgelost. Breng op hoog vuur aan de kook, draai het vuur middelhoog en laat 10-15min sudderen, tot de **compote** een karamelachtige consistentie heeft. Roer regelmatig.



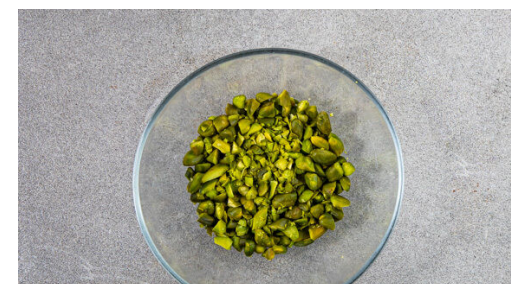
5. Crêpes bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1/2tl plantaardige olie of boter. Voeg ca. **100ml beslag voor 1 crêpe** toe aan de pan, draai de pan een beetje om het **beslag** gelijkmatig over de bodem van de pan te verdelen. Bak de **crêpe** 1-2min, draai om en bak nog ca. 30sec. Herhaal dit proces tot het **beslag** op is.



3. Beslag maken

Klop de **eieren** los met de **ahornsiroop** en 250ml melk. Roer beetje bij beetje de **bloem** er door. **Tip:** je kunt de **bloem** het beste in 3 porties toevoegen en dan het **beslag** na elke keer goed mengen. Roer 1/2tl zout er door en laat het **beslag** ca. 5min rusten.



6. Pistachenoten hakken

Hak de **pistachenoten** grof. **Tip:** als je wilt kun je de **pistachenoten** nog kort roosteren. Neem de **compote** van het vuur, voeg een snuf zout toe en roer 1el boter er door. Verdeel de **crêpes** over borden, rol ze op of vouw ze naar wens. Serveer met de **compote** en de **slagroom** en bestrooi met de **pistachenoten**.