



Chocopancakes met verstoppte groenten

met crème fraîche en ahornsiroop



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 groenteniveau 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
- 150g tarwebloem ¹
- 1 zakje bakpoeder
- 1 zakje vanillesuiker
- 25g cacao poeder
- 1 zakje pure chocoladedrops ⁶
- 2 eieren ³
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 kuipje ahornsiroop
- 10g pistachenoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 90ml melk ⁷
- 2el boter ⁷
- zout
- 2el suiker

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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 1012kcal, vet 54.8g, koolhydraten 105.5g, eiwit 22.9g



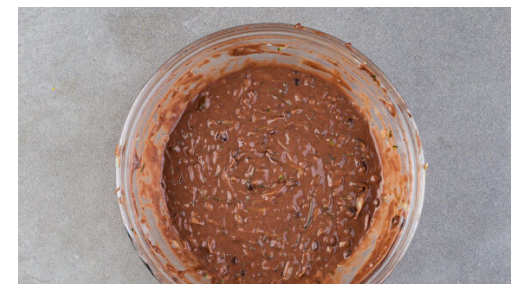
1. Courgette raspen

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



2. Bloem mengen

Meng de **bloem** met de **helft van de bakpoeder**, de **vanillesuiker**, **1tl cacao poeder**, de **chocoladedruppels**, 2el suiker en een snuf zout.



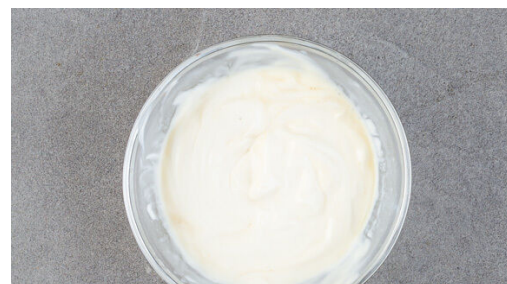
3. Beslag maken

Klop de **eieren** los met 90ml melk. Smelt 1el boter in een middelgrote koekenpan. Meng dan de boter met de geklutste **eieren** door het **bloemmengsel**. Meng het geheel goed en schep dan de **geraspte courgette** erdoor, zodat er een dik beslag ontstaat.



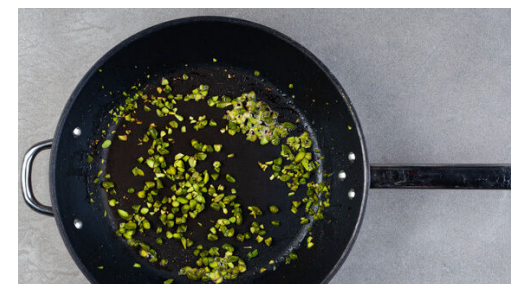
4. Pancakes bakken

Smelt 1el boter in dezelfde pan. Voeg **3el beslag** toe aan de pan, druk het wat plat met een spatel. Leg een deksel op de pan en bak de **pancake** ca. 3min op medium tot laag vuur. Draai om en bak nog ca. 2min zonder deksel, tot de **pancake** gaar is. Herhaal tot het **beslag** op is. Voeg evt. meer boter toe en zet het vuur lager.



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. Stapel **3 pancakes** op elkaar en top met de **crème fraîche** en de **pistachenootjes**.