



## 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 <sup>2</sup>
- 1 zakje maanzaad
- 1 zakje bakpoeder
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 kuipje yoghurt <sup>3</sup>
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 zakje kokosnippers <sup>4</sup>

### Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei <sup>1</sup>
- 150ml melk <sup>3</sup>
- 20g boter <sup>3</sup>
- 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**.