



Crêpes met perencompote

met crème fraîche en pistachenoten



20-30min



2 personen

Vooruit, vandaag een toetje als hoofdgerecht, waarom niet. Zoals deze crêpes bijvoorbeeld, met een zoete perencompote met sinaasappel en speculaaskruiden, romige crème fraîche en pistachenoten. Toe maar, het kan best!

Wat je van ons krijgt

- 2 peren
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 200g witte suiker
- 1 zakje speculaaskruiden
- 2 biologische eieren ¹
- 150g tarwebloem ²
- 1 kuipje crème fraîche ³
- 10g pistachenoten ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- 250ml melk ³
- 1el boter ³
- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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

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

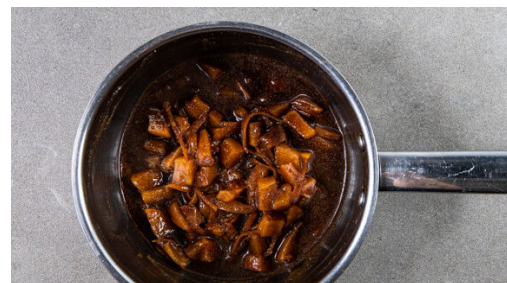
Voedingswaarde per portie

calorieën 1011kcal, vet 32.6g, koolhydraten 156.1g, eiwit 22.1g



1. Fruit voorbereiden

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.



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, zet het vuur middelhoog en laat 10-15min sudderen, tot de **compote** een karamelachtige consistentie heeft. Roer regelmatig.



3. Beslag maken

Klop de **eieren** los met 250ml melk en **2el suiker**. 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 ½tl zout er door en laat het **beslag** ca. 5min rusten.



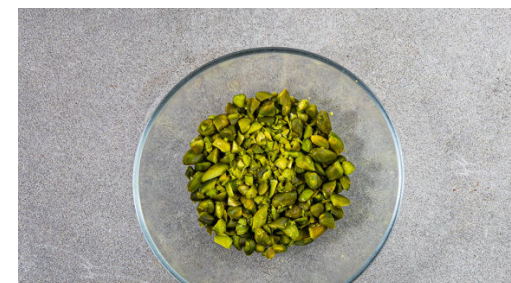
4. Crème fraîche afmaken

Meng de **helft van de crème fraîche** met **1el suiker**. **Tip:** als je wilt kun je ½-1tl vanille-extract, bourbon of rum toevoegen. Bewaar in de koelkast tot het serveren.



5. Crêpes bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met ½tl 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.



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 of vouw ze op naar wens. Serveer met de **compote** en de **crème fraîche** en bestrooi met de **pistachenoten**.