



Special: ricotta-pancakes met maanzaad en blauwebessensaus met pistache



30-40min



2 personen

Wist je dat pancakes vroeger ook wel Johnny cakes hetten? Ze werden meestal gemaakt om ingrediënten zoals eieren en melk op te maken voordat die zouden bederven. Nu we allemaal een koelkast hebben, eten we onze pancakes gewoon omdat ze zo lekker zijn.

Wat je van ons krijgt

- 1 citroen
- 1 pakje tarwebloem ¹
- 1 zakje bakpoeder
- 1 sachet maanzaad
- 2 eieren ³
- 1 pakje melk ⁷
- 1 kuipje ricotta ⁷
- 1 bakje blauwe bessen
- 1 kuipje ahornsiroop
- 1 zakje pistachenoten ¹⁵

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- garde
- grote koekenpan
- kleine kookpan
- fijne keukenrasp

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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 680kcal, vet 28.2g, koolhydraten 76.6g, eiwit 25.4g



1. Droge ingrediënten mengen

Rasp de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit. Meng in een kom de **bloem**, **helft van het bakpoeder**, het **maanzaad**, de **citroenrasp**, 2el suiker en 1/4tl zout.



2. Natte ingrediënten mengen

Klop in een tweede kom de **eieren** en **melk** los met een garde. Roer er dan de **helft van de ricotta** door totdat een egaal mengsel ontstaat.

Tip: je kunt de **rest van de ricotta** als topping voor de pannenkoekjes gebruiken of voor een ander recept bewaren.



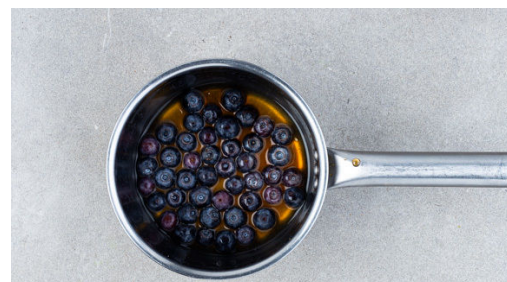
3. Beslag mengen

Schep de **droge ingrediënten** door de **vloeibare**, maar roer zo kort mogelijk. Er mogen nog wat klontjes inzitten (dit zorgt ervoor dat je pannenkoekjes dikker worden).



4. Pannenkoekjes bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Schep 3-4 hoopjes van telkens **2el beslag** in de pan, maar zorg ervoor dat de **pannenkoekjes** elkaar niet raken. Bak ze 3-4min aan beide kanten, draai evt. het vuur iets lager. Herhaal met de **rest van het beslag**.



5. Saus maken

Doe de **blauwe bessen** met het **citroensap**, de **ahornsiroop** en evt. 1-2tl bloem in een kleine kookpan. Verhit de **bessen** op middelhoog vuur en plet er dan een paar met een houten lepel. Laat 3-5min pruttelen tot een dikke **sous** ontstaat en neem dan de pan van het vuur.



6. Pistache hakken

Hak de **pistachenoten** grof. Serveer de **pannenkoekjes** opgestapeld en schenk de **sous** erover. Bestrooi met de **pistache**.