



## Crêpes met citrusvruchten

en verse pruimen met yoghurtsaus



30-40min



2 personen

Voor de liefhebbers van zoet hebben we deze week fancy Franse pannenkoekjes op het menu gezet. Lekker als dessert, brunch of, zoals ze het in Oostenrijk doen, dinner. Om het nog een klein beetje gezond te houden, zit er lekker veel vers citrus- en steenfruit bij. En die vitamines kunnen we wel gebruiken nu de herfst voor de deur staat.

## Wat je van ons krijgt

- 2 sinaasappels
- 1 grapefruit
- 3 pruimen
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 kuipje yoghurt <sup>7</sup>
- 2 eieren <sup>3</sup>
- 1 pakje melk <sup>7</sup>
- 1 pakje bloem <sup>1</sup>
- 1 zakje poedersuiker

## Wat je thuis nodig hebt

- suiker
- zout
- boter of olie

## Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- garde
- zeef
- fijne keukenrasp

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

### Kooktip

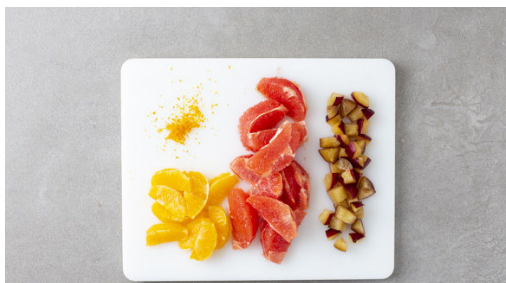
Voedingswaarden zijn berekend voor 4 porties.

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 767kcal, vet 15.2g, koolhydraten 137.6g, eiwit 21.8g



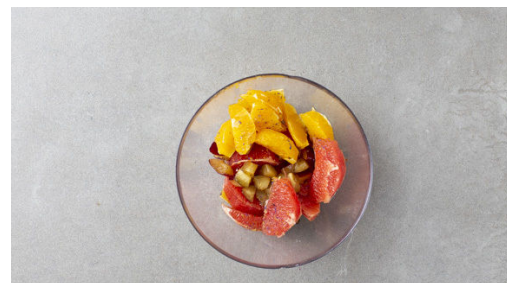
### 1. Fruit snijden

Rasp de **sinaasappelschil** fijn. Schil de **sinaasappels** en snijd het **vruchtvlees** tussen de vliesjes uit. Doe hetzelfde met de **grapefruit**. Ontpit de **pruimen** en snijd ze in blokjes.



### 4. Beslag maken

Klop in een grote kom **1 ei** los met de **melk**, 2el suiker en een snuf zout. Zeef de **bloem** er fijn boven en roer tot een glad **beslag** zonder klontjes ontstaat. Gebruik het **2e ei** voor een ander recept.



### 2. Fruit marineren

Hussel het **fruit** om met de **vanillesuiker** en 1el suiker. Zet opzij tot het serveren.



### 5. Crêpes bakken

Smelt 1el boter of verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Schenk een **soeplepel beslag** in de pan, draai rond aan de steel en bak de **crêpes** ca. 2min per kant. Bak zo **4-6 crêpes** en voeg desgewenst extra olie of boter tussendoor toe.



### 3. Yoghurt op smaak brengen

Roer de **yoghurt** los met **1tl sinaasappelrasp** en 1el suiker. Bewaar in de koelkast tot het serveren.



### 6. Crêpes afmaken

Bestrijk de **crêpes** met de **yoghurt** en vouw ze op in vieren. Serveer met het **fruit** en bestrooi met wat **poedersuiker**. Serveer met de **rest van de yoghurt** (zie tip, links).