



Crêpes met sinaasappelyoghurt

en citrusvruchtensalade



30-40min



2 personen

Voor alle zoetekauwen staan er vandaag pannenkoeken op het menu! We vullen ze met romige yoghurt, op smaak gebracht met sinaasappelschil, en serveren ze met een frisse sinaasappel- en grapefruitsalade. Zo heb je aan het begin van de dag je portie vitamine C al binnen!

Wat je van ons krijgt

- 2 sinaasappels
- 2 grapefruits
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 2 eieren ³
- 1 beker slagroom ⁷
- 1 pakje tarwebloem ¹
- 1 zakje poedersuiker

Wat je thuis nodig hebt

- suiker
- zout
- boter of olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- garde of staafmixer
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Gebruik eventueel een tweede pan om sneller te werken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 931kcal, vet 43.4g, koolhydraten 112.2g, eiwit 23.3g



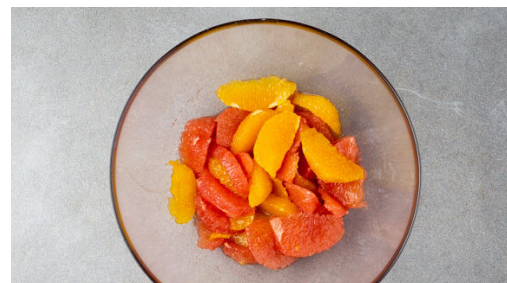
1. Fruit snijden

Rasp ca. **1tl sinaasappelschil** fijn. Snijd de **schil van de sinaasappels** tot aan het **vruchtvlees** rondom af. Snijd het **vruchtvlees** tussen de vliesjes uit of snijd de **sinaasappels** in hun geheel in achten. Doe hetzelfde met de **grapefruits**.



4. Beslag maken

Klop **1 ei** los met de **slagroom**, 50ml water, 1el suiker en een snufje zout. Zeef er geleidelijk de **bloem** bij en roer tot er een glad beslag zonder klontjes ontstaat. Het **tweede ei** is niet nodig voor dit recept.



2. Fruit marineren

Hussel het **fruit** om met de **vanillesuiker** en 1el suiker. Bewaar in de koelkast tot het serveren.



5. Pannenkoeken bakken

Smelt 1el boter of verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur (**zie tip, links**). Bak **4-6 pannenkoeken** van het **beslag**. Bak elke **pannenkoek** ca. 2min aan één kant, draai om en bak nog 1-2min. Voeg indien nodig tussendoor een paar druppels olie toe of gebruik iets meer boter.



3. Yoghurt op smaak brengen

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



6. Serveren

Bestrijk **elke pannenkoek** met de **yoghurt**. Vouw ze in vieren of rol ze op. Serveer met het **fruit** en bestrooi met wat **poedersuiker**. Serveer met de **rest van de yoghurt**.