



Crêpes met sinaasappelyoghurt en sinaasappel-pruimensalade



30-40min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- 2 sinaasappels
- 3 pruimen
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 2 eieren ³
- 1 pakje volle melk ⁷
- 1 pakje tarwebloem ¹
- 1 zakje poedersuiker

Wat je thuis nodig hebt

- suiker
- zout
- boter of olie

Kookgerei

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

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

Kooktip

Gebruik een tweede koekenpan om sneller te werken.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 680kcal, vet 15.1g, koolhydraten 114.0g, eiwit 23.8g



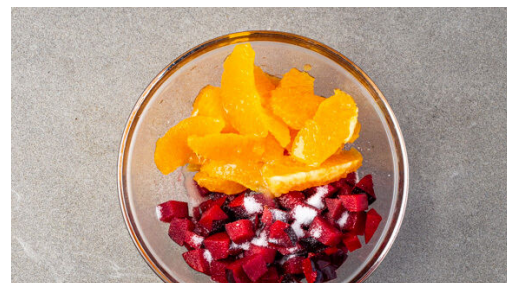
1. Fruit snijden

Rasp ca. **1tl sinaasappelschil** fijn en schil **beide sinaasappels** tot op het **vruchtvlees**. Snijd de **partjes** voorzichtig tussen de vliesjes uit, of snijd de **sinaasappels** in achten. Verwijder de pit en snijd de **pruimen** in stukjes.



4. Beslag kloppen

Klop **1 ei** los, met de **melk** 1el suiker en een snuf zout. Zeef de **bloem** erover en meng tot een glad beslag. Je hebt het **2e ei** niet nodig.



2. Fruit op smaak brengen

Meng het **fruit** met de **vanillesuiker** en 1el kristalsuiker en zet tot het serveren koud.



5. Crêpes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el boter of olie. Bak **4-6 dunne pannenkoeken** van het beslag (**zie tip, links**). Bak **elke pannenkoek** ca. 2min, draai om en bak nog 1-2min. Voeg tussendoor evt. meer boter of olie toe.



3. Sinaasappelyoghurt maken

Roer de **yoghurt** los met de **sinaasappelrasp** en 1el suiker. Zet ook koud tot het serveren.



6. Afmaken & serveren

Bestrijk **elke pannenkoek** met de **yoghurt**. Vouw ze twee keer dubbel of rol ze op. Schep het **fruit** erover, bestuif met de **poedersuiker** en geef de **rest van de yoghurt** erbij.