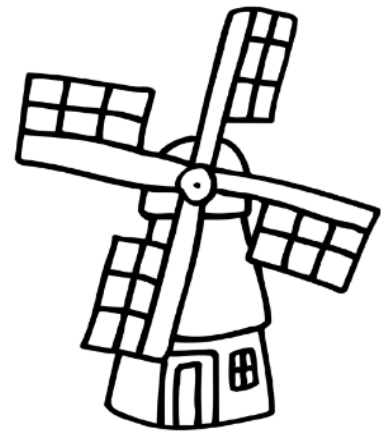


OVERHEERLIJKE PANNENKOEKMIX UIT DE METERIK.

BENODIGDHEDEN

- 250 g pannenkoekmix
- 2 eieren
- 500 ml melk
- boter voor het bakken



BEREIDEN

- Doe de bloem en een snufje zout in een zeef boven een grote kom en tik tegen de zeef tot alle bloem erdoor gevallen is.
- Tik elk ei even op de rand van de kom, hou met 2 handen vast en breek dan open boven de kom. Stukjes eierschaal kun je er het makkelijkst uitvissen met een groot stuk eierschaal.
- Giet de melk erbij. Klop het met de mixer goed glad tot alle klontjes eruit zijn. Het pannenkoekenbeslag moet vloeibaar zijn. Doe eventueel een extra scheutje melk erbij. Extra luchtig beslag krijg je in de blender of met de staafmixer.
- Neem een koekenpan met een anti-aanbaklaag en laat die goed heet worden op het vuur. Laat een klontje boter erin smelten.
- Giet met een soepopscheplepel wat beslag in het midden van de pan en draai de pan dan snel rond tot de hele bodem bedekt is met beslag. Bak op niet al te hoog vuur tot de bovenkant van de pannenkoek droog is en de onderkant lichtbruin. Draai de pannenkoek om met een spatel en bak de andere kant. Bak zo verder tot al het beslag op is.

Wil je wat variatie probeer dan eens

- Vervang 250ml melk voor 250ml Karnemelk.
- Voeg producten toe aan je pannenkoek denk aan appels, spek, kaas, ananas, chorizo, peer, kaneel, banaan, chocolade, rozijntjes enz.

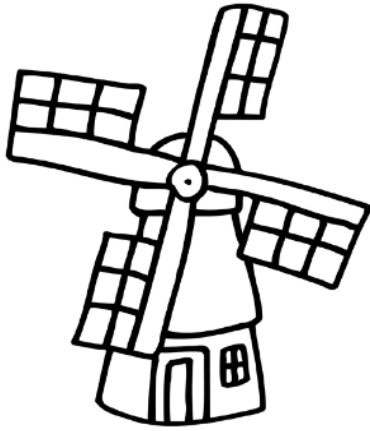
Wat je op je pannenkoek kunt doen:

- Stroop, poedersuiker, Vers fruit, slagroom, ijs, noten, chocolade topping, gele room, ga zo maar door wees creatief en probeer.

Eet smakelijk,

En graag tot ziens voor de volgende afhaling pannenkoekmix.

VEGAN OVERHEERLIJKE PANNENKOEKMIX UIT DE METERIK.



BENODIGDHEDEN

- 300 g pannenkoekmix
- 700ml sojamelk(of andere plantaardige melk)
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel zout
- Olie voor bereiding

Bereiding

- Voeg bij een deel van de bloem met eventueel ei vervanging een deel melk toe en vermeng dit goed. Voeg steeds om en om bloem en melk toe tot er een dik vloeibaar beslag ontstaat. Voeg bakpoeder en zout toe en meng goed door het beslag heen. Laat de koekenpan en de olie lang opwarmen op een matig vuur. Dit is belangrijk als je wilt dat de eerste pannenkoek al perfect uit de pan glijdt!

Tip: Het is mogelijk om vervanging voor een ei toe te voegen, zodat er een net iets meer gebonden beslag ontstaat. (vervanging is voor 1 ei)

- 1 gepureerde banaan
- 60ml appelmoes
- 2 eetlepels No-Egg eivervanger (verkrijgbaar in sommige supermarkten en de meeste natuurvoeding winkels)
- 3 eetlepels maïzena (maïszetmeel)
- 1 eetlepel lijnzaad vermalen met 3 eetlepels water (in blender of met staafmixer)

Ieder product heeft zijn eigen bindende eigenschappen en smaak, dus experimenteer met de mogelijkheden! Één van de bovenstaande opties kun je eventueel aan het basisrecept toevoegen.

Variaties: Bak voor het appelpannenkoeken eerst kort een paar plakjes appel en eventueel rozijnen in de pan, giet hierna het beslag eroverheen. Heerlijk met poedersuiker en kaneel. Je kan ook plakjes banaan meebakken. Besmeer je bananenpannenkoek lekker dik met chocoladepasta.

Eet smakelijk.

En graag tot ziens voor de volgende afhaling pannenkoekmix.

Koemelkallergie en toch lekker pannenkoeken eten van de Meterik. Zie hier je recept.

BENODIGDHEDEN

- 300 g pannenkoekmix
- 700 ml Amandelmelk, havermelk, kokosmelk, rijstmelk.
- Olie / Vloeibare Bleu Band boter. (let op kan wel eiwit/soja bevatten)

Tip: Het is mogelijk om vervanging voor een ei toe te voegen, zodat er een net iets meer gebonden beslag ontstaat. (vervanging is voor 1 ei)

- 1 gepureerde banaan
- 60ml appelmoes
- 2 eetlepels No-Egg eivervanger (verkrijgbaar in sommige supermarkten en de meeste natuurvoeding winkels)
- 3 eetlepels maïzena (maïszetmeel)
- 1 eetlepel lijnzaad vermalen met 3 eetlepels water (in blender of met staafmixer)

Ieder product heeft zijn eigen bindende eigenschappen en smaak, dus experimenteer met de mogelijkheden! Één van de bovenstaande opties kun je eventueel aan het basisrecept toevoegen.

Bereiding

- Voeg bij een deel van de bloem met eventueel ei vervanging een deel melk toe en vermeng dit goed. Voeg steeds om en om bloem en melk toe tot er een dik vloeibaar beslag ontstaat. Laat de koekenpan en de olie lang opwarmen op een matig vuur. Dit is belangrijk als je wilt dat de eerste pannenkoek al perfect uit de pan glijdt!

Inspiratie .

Ter inspiratie voor te variëren met je pannenkoek. Deze producten zijn wel koemelkvrij maar sommige producten bevatten wel eiwit of soja. Salami , rozijntjes, banaan, appel, speculaas van merk euroshopper, stroopwafels van het merk Zonnatura, Bastogne koeken, pepernoten, pure chocolade en voor te bakken bleu band vloeibare boter.

Eet smakelijk.

En graag tot ziens voor de volgende afhaling pannenkoekmix.

