

POMPOENPANNENKOEKEN

WORTEL
SCHieten

INGREDIËNTEN

- 750 gram pompoenpuree
- 660 ml plantaardige melk
- 795 gram tarwebloem
- 9 theelepels bakpoeder
- 9 eetlepels suiker
- 3 eetlepels olijfolie
- 6 eetlepels appelmoes
- 9 theelepels kaneel
- snufje zout
- 225 gram rozijnen
- 6 theelepels vanille-extract
- olie om in te bakken

Wortel Schieten
is een project van:

Deze editie werd uitgevoerd
in opdracht van:



Volkskantine



Wortel Schieten is onderdeel van het EU-programma
FoodWave, geïnitieerd door Milaan:

BEREIDINGSWIJZE:

1. Maak je gebruik van verse pompoen? Kook dan als eerst de pompoen in ongeveer 20 minuten gaar. Kan je met een vork gemakkelijk in de pompoen prikken, dan is deze gaar. Pureer met een staafmixer.
2. Mix alle ingrediënten tot een glad pannenkoekenbeslag. Is het beslag te dik? Voeg dan wat extra melk toe. Is het beslag te dun? Voeg dan extra bloem toe.
3. Verhit in de koekenpan een scheutje olie.
4. Zet het vuur vrij laag. Maak kleine pannenkoekjes (zoals de bekende American pancakes). Keer de pompoenpannenkoek om als je bubbels in de bovenkant ziet en de pannenkoek aan de buitenkanten droog is. Zo zal de pompoenpannenkoek aan de binnenkant goed gaar worden.
5. Bak pompoenpannenkoeken tot het beslag op is.

Eet smakelijk!

Gang: hoofd- of nagerecht

Bereidingstijd: 60 minuten

Aantal personen: 6



TIP:

Deze heerlijke plantaardige pompoenpannenkoeken komen uit de Caribische keuken. In het Papiaments heten ze 'arepa di pampuna'.

Een aanrader is om dit gerecht te serveren met banaan en Jackie's Maple Syrup!

