



KOKEN MET EEN BUDGET

Pompoen pannenkoeken

ONTBIJT

🕒 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 150 g pompoen
- 🥕 150 g zelfrijzend bakmeel
- 🥕 200 ml melk
- 🥕 1 ei
- 🥕 2 el suiker of honing of agavesiroop
- 🥕 1 tl kaneel
- 🥕 1 tl speculaaskruiden
- 🥕 1 tl vanille extract
- 🥕 boter of margarine, om in te bakken
- 🥕 snuf zout
- 🥕 extra suiker/agavesiroop maar ook pecannoten/vers fruit/yoghurt of kwark om te garneren.

MATERIAAL: bakplaat, keukenmachine, garde of mixer

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snijd een groot stuk van de pompoen af en verwijder de zaadlijsten.
3. Leg de pompoen op een ovenplaat en besprenkel met wat kaneel en olie.
4. Zet in de oven voor ca. 30 minuten.
5. Verwijder eventueel de schil van de pompoen, deze kun je er nu makkelijk afhalen.
6. Pureer de pompoen tot een fijne puree.
7. Doe de droge ingrediënten (zelfrijzend bakmeel, kruiden, snuf zout) in een kom en meng dit door elkaar.
8. In een andere kom meng de natte ingrediënten (pompoen, melk, ei, agave, vanille extract) door elkaar.
9. Meng nu het natte mengsel door het droge mengsel tot een beslag.
10. Verhit wat boter of margarine in een pan en bak de pannenkoeken 2 á 3 minuten aan een zijde, als er belletjes en gaatjes ontstaan kun je de pannenkoeken omdraaien.
11. Bak de pannenkoeken goudbruin.
12. Herhaal dit met de rest van het beslag.
13. Serveer de pannenkoeken met gehakte pecannoten, suiker of agavesiroop, vers fruit of kwark.

TIP: Wil je een snellere versie? Je kunt de pompoen ook koken en dan pureren met wat kaneel in plaats van te roosteren in de oven. Ook kun je voorgesneden pompoen stukjes of diepvries pompoen gebruiken.

Bron: leukerecepten.nl

