

INTERNATIONALE PANNENKOEKEN



Franse pannenkoeken - Crêpes

⌚ 45 minuten

Dit heb je nodig:

- ❖ 150 g tarwebloem
- ❖ 375 ml halfvolle melk
- ❖ 2 grote eieren
- ❖ 30 g suiker
- ❖ 1 zakje vanillesuiker
- ❖ snufje zout
- ❖ roomboter of zonnebloemolie, om in te bakken

Materiaal: beslagkom, garde, koekenpan met antiaanbaklaag

Zo maak je het:

1. Meng de bloem, suiker en het zout in een beslagkom.
2. Klop de eieren los en voeg ze samen met de helft van de melk toe.
3. Mix tot een glad mengsel zonder klontjes.
4. Giet de rest van de melk erbij tot het beslag zo dun is als kookroom.
5. Laat het beslag optioneel 15 tot 30 minuten rusten voor een extra soepel resultaat.
6. Vet een hete koekenpan licht in met een stukje keukenpapier met olie of boter.
7. Giet een kleine pollepel beslag in de pan en draai de pan snel rond tot de bodem bedekt is met een flinterdun laagje.
8. Bak tot de bovenkant droog is, keer de crêpe om en bak de andere zijde nog goudbruin.

* Franse pannenkoeken staan wereldwijd bekend als crêpes (zoet) of galettes (hartig) en blinken uit door hun flinterdunne structuur. In tegenstelling tot dikke Nederlandse pannenkoeken bevat het Franse beslag relatief veel eieren en melk, waardoor ze vederlicht worden.

Crêpes versus Galettes

In Frankrijk maakt men een strikt onderscheid op basis van het meel en de vulling:

- ❖ **Crêpes:** Gemaakt van witte tarwebloem. Ze worden traditioneel zoet gegeten met suiker, Franse jam of Nutella. Een bekende luxe variant is de Crêpe Suzette, die wordt geflambeerd in een saus van sinaasappel en Grand Marnier.
- ❖ **Galettes (Bretonnes):** Gemaakt van donker boekweitmeel (farine de sarrasin) en water. Deze zijn van nature glutenvrij en hebben een hartige, licht nootachtige smaak. De bekendste versie is de Galette Complète, gevuld met geraspte kaas (Gruyère of Emmentaler), een plak ham en een gebakken eitje in het midden.

BRON: [AI](#)

