

# INTERNATIONALE PANNENKOEKEN



## Franse pannenkoeken – Galettes

⌚ 150 minuten

### Dit heb je nodig:

- ❖ 330 g boekweitmeel
- ❖ 750 ml koud water
- ❖ 1 ei, optioneel, voor een mooiere kleur
- ❖ 10 g zout

**Materiaal:** beslagkom, garde, koekenpan met antiaanbaklaag

### Zo maak je het:

1. Meng de ingrediënten krachtig tot een glad beslag.
2. Laat het minimaal 1 tot 2 uur rusten in de koelkast.
3. Dit is essentieel voor de binding van het boekweitmeel.
4. Bak de galettes in een zeer hete koekenpan (of speciale crêpeplaat) met een klontje gezouten boter.
5. Smeer het beslag flinterdun uit.

\* Franse galettes (ook bekend als galettes bretonnes) zijn traditionele, hartige pannenkoeken uit de Franse regio Bretagne die worden gemaakt van boekweitmeel. In tegenstelling tot zoete crêpes zijn galettes door het gebruik van boekweit van nature glutenvrij, donkerder van kleur en hebben ze een karakteristieke, nootachtige smaak.

### De klassieker: Galette Complète

De meest iconische variant is de Galette Complète. Hierbij wordt de pannenkoek tijdens het bakken belegd met:

- ❖ **Geraspte kaas**  
zoals Gruyère of Emmentaler
- ❖ **Een plak gekookte ham.**
- ❖ **Een spiegelei in het midden.**  
Zodra het eiwit gestold is, worden de vier zijanten naar binnen gevouwen zodat er een vierkant ontstaat waarbij de eierdooier in het midden mooi zichtbaar blijft.

**BRON:** [AI](#)

