

INTERNATIONALE PANNENKOEKEN



IJslandse pannenkoeken - Lummur

🕒 30 minuten

Dit heb je nodig:

- ❖ 200 g havermoutpap of
- ❖ 100 g havermout geweekt in 150 ml warme melk
- ❖ 100 g bloem
- ❖ 1 tl bakpoeder
- ❖ ½ tl baking soda
- ❖ ¼ tl zout
- ❖ 1 à 2 eetlepels suiker of honing
- ❖ 1 ei
- ❖ 100 - 150 ml melk of karnemelk (pas hoeveelheid aan voor een dik beslag)
- ❖ 50 g rozijnen of een snufje kaneel/kardemom, optioneel
- ❖ roomboter om in te bakken

Materiaal: beslagkom, garde of handmixer, koekenpan met antiaanbaklaag

Zo maak je het:

1. Gebruik je koude restjes havermoutpap? Roer deze dan eerst los in een kom.
2. Maak je het vanaf de basis? Meng de havermout met de warme melk en laat dit 10 minuten staan zodat de havermout zacht wordt.
3. Meng in een aparte kom de bloem, het bakpoeder, de baking soda, het zout en de suiker.
4. Voeg het ei en de melk (of karnemelk) toe aan de havermout.
5. Roer daarna de droge ingrediënten erdoor tot een dik, lobbige beslag.
6. Roer eventueel nu de rozijnen of specerijen erdoor.
7. Verhit een klontje roomboter in een koekenpan op middelhoog vuur.
8. Schep kleine hoopjes beslag in de pan (ongeveer 3 per pan).
9. Bak de lummur tot er luchtbelletjes aan de oppervlakte verschijnen en de onderkant goudbruin is.
10. Draai ze voorzichtig om en bak de andere kant nog 1 tot 2 minuten.

* IJslandse lummur (meervoud van lumma) zijn de dikkere, rustieke tegenhangers van de flinterdunne pönnukökur. Je kunt ze het beste vergelijken met dikke American pancakes of speckaatjes, maar dan gemaakt met een IJslandse twist: havermout en vaak overgebleven havermoutpap (hafragrautur). Het was van oudsher dé manier van IJslandse moeders en grootmoeders om voedselverspilling tegen te gaan. Tegenwoordig zijn ze geliefd als snel ontbijt of middagsnack.

Kenmerken van Lummur

- ❖ **Dikte:** Ze zijn dik, zacht en een beetje sponsachtig van textuur.
- ❖ **Basis:** Ze worden gemaakt met havermout of restjes dikke havermoutpap.
- ❖ **Variaties:** Soms worden er rozijnen, stukjes appel of kardemom aan het beslag toegevoegd.

Serveer de lummur warm. IJslanders eten ze het liefst met een dikke lik roomboter en bruine suiker, of met IJslandse schapenkaas en een beetje rabarberjam.

BRON: [AI](#)

