

Recept van de maand



Maand: maart

Jaar: 2022

Pannenkoeken

Traditioneel wordt de pannenkoek gemaakt met witte bloem, eieren, melk en een beetje boter. Al deze ingrediënten bij elkaar vullen de maag maar een goede volwaardige maaltijd is het eigenlijk niet. Tips voor een gezondere pannenkoek:

- Kies in plaats van gewone witte bloem voor volkorenmeel of meergranenmeel. Het bevat meer vezels dan witte bloem en is daardoor gezonder
- Gebruik olie of vloeibare bak- en braadproducten. Hierin zit minder verzadigd vet dan een vast stukje boter
- Vul de pannenkoek met lekkere (roerbak)groenten of fruit

Hieronder een basisrecept voor volkoren pannenkoeken en op de achterzijde 3 recepten voor pannenkoeken met fruit en/of groente.

Basisrecept volkoren pannenkoeken (ca. 8 stuks)

150 g volkorenmeel
2 eieren
400 ml halfvolle melk
Olijfolie

Bereidingswijze:

Doe het volkorenmeel, ei en de helft van de melk in een kom en meng met een garde of mixer tot een glas beslag. Meng er de resterende melk door.

Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan. Schep $\frac{1}{4}$ van het beslag in de pan en draai de pan rond zodat het beslag gelijkmatig over de bodem kan uitlopen. Laat de pannenkoek zachtjes bakken tot de onderkant gekleurd en de bovenkant droog is. Keer de pannenkoeken om en bak deze nog ongeveer 1 minuut (tot hij los in de pan ligt). Bak op deze manier nog 3 pannenkoeken.

Bron: www.voedingscentrum.nl

Op de achterzijde 3 recepten voor vulling van de pannenkoeken.
De ingrediënten op de achterzijde zijn voor ca. 4 pannenkoeken per recept.

Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis

Recept

van de maand



Pannenkoeken met peer en geitenkaas

2 peren
30 g rucola
60 g geitenkaas (ca. half pakje geitenkaas schijfjes á 125g)

2 eetlepels pecannoten
honing

Schil de peren en snijd ze in dunne plakjes. Verhit olijfolie in een koekenpan en giet hier wat beslag in. Leg plakjes peer op het beslag voordat het beslag gestold is.

Bak de pannenkoek in een paar minuten bruin, draai de pannenkoek om en bak ook de andere zijde bruin. Leg de pannenkoek op een bord en leg wat rucola in het midden. Kruimel wat geitenkaas en pecannoten over de pannenkoek en vouw de pannenkoek dicht. Druppel wat honing over de pannenkoek.

Pannenkoeken met courgette en kaas

1/3 courgette
2 tl gedroogde tijm
75 geraspte kaas*

peper
2 tomaten

*u kunt ook kaas met minder zout gebruiken

Rasp de courgette. Meng de geraspte courgette, tijm, peper en de kaas door de helft van het basisrecept pannenkoeken beslag (zie achterzijde). Snijd de tomaten in kleine partjes. Bak de pannenkoeken ongeveer 3-4 minuten per kant bruin. Leg de pannenkoek op een bord en garneer met partjes tomaat

Pannenkoeken met aardbeien, ricotta en honing

8 aardbeien
40 g ricotta

honing

Snijd 6 aardbeien in plakjes en halveer de overige 2 aardbeien.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en giet hier wat beslag in. Leg plakjes aardbei op het beslag voor het beslag gestold is.

Bak de pannenkoek in een paar minuten bruin, draai de pannenkoek om en bak ook de andere zijde bruin. Leg de pannenkoek op een bord en serveer met één eetlepel ricotta en een scheutje honing.

Voedingswaarde per 1 pannenkoek:

	Energie (kcal)	Eiwit (g)	Vet (g)	Wv Verzadigd (g)	Zout (g)	Kalium (mg)	Fosfaat (mg)	Koolhydraten (g)
Naturel (basisrecept)	112	5	3.5	1.1	0.1	145	150	14
Pannenkoek met peer	193	8	8	2.8	0.25	253	165	21.7
Pannenkoek met courgette en kaas	194	10	9.5	5,1	0,46	258	260	16
Pannenkoek met aardbeien, ricotta en honing	126	6	4.5	2.1	0.14	155	170	14.5