

Inspiratiekaart

Pannenkoek inspiratiekaart

Basis recept pannenkoeken (8 st)

Als je de basis-ingrediënten weet, kan je deze rijker aan voeding maken:

<u>Pannenkoek</u>	<u>Flensjes</u>
250 gr bloem	125 gr bloem
500 ml melk	300 ml melk
2 eieren	3 eieren
Snufje zout	Snufje zout

Verschil tussen pannenkoeken en een flensje

Pannenkoeken vormen een maaltijd, terwijl flensjes geserveerd worden voor het dessert. Wellicht een goede keuze; ze zijn kleiner en dunner en er zit meer ei in het beslag.

Tips voor een beter resultaat:

1. Roer de eieren eerst een voor een door het meel met een spatel tot een bal. Voeg daarna langzaam de melk toe.
2. Voeg een scheutje olie aan je beslag toe. Dat bakt mooier.
3. Laat het beslag minstens 30 minuten rusten.
4. Mislukt de eerste pannenkoek bij jou ook altijd? Dit komt omdat de pan nog niet heet genoeg is.

Plaatpannenkoek uit de oven

Zonder pannenkoeken-flip-stress ;-)
Heel simpel, je giet het beslag in een ingevette ovenschaal of bakvorm.
Bestrooi met appel, rozijnen en kaneel. Bak 10 -15 min op 200 graden.
Snijd in stukken en serveer met poedersuiker of stroop.

Klassiek met stroop of havermout en spinazie?

Pannenkoeken is altijd feest. Maar ook flink doorwerken in de keuken. Hier wat tips om de bewoners toch een feestje voor te schotelen. Voor het lichaam en welzijn.

Variatie en inspiratie uit de wereld

- Russische blini's met gerookte zalm en roomkaas
- Crêpe Suzette met extra sinaasappel
- Havermout-spinazie pannenkoek
- Peking eend variant: vul een flensje met komkommer en gerookte kipfilet; oprollen als hoorntje, met hoi-sin-saus
- American pancakes met bosbessen
- Bretonse galette-pannenkoek met boekweitmeel, ham, kaas en ei



Verslikken in een pannenkoek

Wanneer iemand zicht verslikt in een pannenkoek veert deze mee bij de Heimlich greep. Serveer bij kans op slikproblemen kleine hapjes, snijd een opgerolde pannenkoek in stukjes en halveer deze weer. Ter voorkoming van verslikking is zijn rechtop zitten, rustig eten en kleine hapjes altijd van belang.

Hoe verhoog je de voedingswaarde van een pannenkoek?

Kies je voor een kant-en-klaar beslag, een pakje of kant-en-klaare pannenkoeken? Kies dan altijd volkoren. De volkoren versie bevat 6 keer zoveel vezels en bevat meer eiwit.

- Bij hartige pannenkoeken kan je de boter vervangen door (olijf-)olie.
- Gebruik volkorenmeel. Begin eerst met een deel van het meel te vervangen, zodat de bewoners er aan wennen.
- Varieer en vervang de melk voor banaan en het meel door havermout.

Lees meer tips in onze blog: [Flip de pannenkoek](#)