



60 GEZONDE RECEPTEN

# PANNENKOEKDAG

VOOR ELK MOMENT VAN DE DAG

CLAUDIA  
WILLEKES

GEERTJE  
TENSEN

PANNENKOEKDAC



CLAUDIA WILLEKES & GEERTJE TENSEN



# PANNENKOEKDAG

GEZOND ÉN LEKKER  
VOOR ELK MOMENT  
VAN DE DAG



KOSMOS

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen

© 2017 Kosmos Uitgevers, onderdeel van VBK|media, Utrecht/Antwerpen

Concept: Pancake Day

Tekst en receptuur: Claudia Willekes & Geertje Tensen

Beeldmerk Pancake Day: Mister Wilson

Ontwerp omslag en binnenwerk: Tijs Koelemeijer

Fotografie: José van Riele, Mitchell van Voorbergen (blz. 20, 24, 46, 53, 91)

Styling: Claudia Willekes, Hester Oppedijk van Veen

Eindredactie: Kirsten Verhagen

ISBN 978 90 215 6566 8

NUR 440

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUD

VOORWOORD 7

MEELSOORTEN 11

BASISRECEPTEN 17

ZO BAK JE EEN PANNENKOEK 18

ZOET MAAR DAN ANDERS 21

ONTBIJT 25

LUNCH 47

DINER 69

TOETJES & FEEST 91

ONDERWEG 113

BORREL 135

DANKWOORD 155

OPMERKINGEN BIJ RECEPTEN 156

REGISTER 157



# ALS IK MIJN KINDEREN VRAAG WAT ZE WILLEN ETEN, ROEPEN ZE: PANNENKOEKEN!, EN WIE IS ER NIET DOL OP?

Mijn vader werkte vroeger op de donderdagavond. Dan aten we altijd iets makkelijk. Al snel werd die dag bij ons uitgeroepen tot Pannenkoekdag omdat we meestal pannenkoeken aten. Ik heb die traditie overgenomen van mijn moeder toen ik zelf kinderen kreeg, en mijn kinderen kijken er elke week naar uit. Maar elke week een pannenkoek van witte bloem met stroop en poedersuiker begon me tegen te staan omdat het zo ongezond en zoet is. Dat moet beter kunnen, dacht ik.

Het antwoord was snel gevonden: pannenkoeken gemaakt van meelsoorten die veel voedzamer en gezonder zijn. Als je het beslag zelf maakt – en dat is heel eenvoudig –, kun je eindeloos variëren en zelfs meerdere keren per week pannenkoeken eten. Bovendien is het gebruik van suiker overbodig.

Twee jaar geleden begon mijn zoektocht naar andere meelsoorten. Inmiddels is er een ruime keuze in zowel de biowinkel als de reguliere supermarkt waar je een lekker pannenkoekenbeslag van kunt maken. Online vind je veel recepten voor gezonde pannenkoeken, maar omdat iedereen pannenkoeken op zijn eigen manier bakt en veel recepten niet kloppen, ontstond bij mij de behoefte aan een overzichtelijk boek met gezonde recepten voor elk moment van de dag.



Een boek vind ik nog altijd fijn om mee te werken. Het is leuk om samen met je kinderen door te bladeren, er een lekker recept in op te zoeken en dat vervolgens gezamenlijk te maken. Bovendien staat het ook nog eens mooi in je keuken of boekenkast.

Ik begon te experimenteren met verschillende biologische meelsoorten. Maar ik kwam er al snel achter dat ik bepaalde kennis miste. Een goede vriendin van ons, Geertje, is een fantastische kok. Ik heb haar gevraagd om samen met mij dit boek te maken. We zijn met veel enthousiasme begonnen en inmiddels hebben we meer dan honderdtwintig recepten getest. En ja, daarvan zijn er ook veel mislukt, want elke meelsoort werkt weer anders.

Pannenkoeken zijn heel veelzijdig. Je kunt ze dik, dun, groot of klein bakken. Deze recepten vormen slechts een leidraad; je kunt gerust ingrediënten toevoegen of weglaten om je eigen favoriet te maken. Hoe vaker je pannenkoeken bakt, hoe leuker het wordt!

Mocht je nu denken dat gezond niet lekker is, dan heb je het mis. We hebben onze recepten getest op kinderen, studenten, mannen, vrouwen, opa's en oma's en iedereen was het erover eens: 'Echt lekker!'

Inmiddels eten we twee tot drie keer per week pannenkoeken, omdat ze zo lekker gezond zijn en een prima vervanger zijn van brood.

In dit boek tref je pannenkoekenrecepten aan voor ieder moment van de dag. Ze zijn stuk voor stuk gebaseerd op biologische producten en bevatten geen witte bloem en toegevoegde suikers.

Wij hopen je te inspireren om veel pannenkoeken te gaan bakken. Wat wordt jouw Pannenkoekdag?

Veel bakplezier en eet smakelijk!



# MEELSOORTEN

We hebben gebruikgemaakt van zeventien verschillende meelsoorten. Hieronder zetten we ze voor je op een rij.

## HET VERSCHIL TUSSEN BLOEM EN MEEL

Tarwe is een van de oudste graansoorten en komt het meest voor. Bij meel zijn de onderdelen van de graankorrel tijdens het malen behouden. Meel bevat dus vezels, eiwitten, vitaminen en mineralen. Bloem daarentegen is gezeefd meel. De meeste voedingsstoffen zijn er uitgezeefd, waardoor de textuur veel fijner is. Ook is bloem daardoor witter van kleur dan meel. Meel is dus voedzamer en veel gezonder dan bloem. In de recepten in dit boek gebruiken we uitsluitend biologische meelsoorten en geen bloem.

## ALLE MEELSOORTEN OP EEN RIJ

### *Volkorenmeel*

Als na het malen alle voedingsstoffen – de zemelen en kiemdelen – zijn behouden, spreken we van volkoren(tarwe)meel. Dat is gezond en voedzaam, en het ligt dus voor de hand om daar een pannenkoek van te bakken. Toch gaat dat lastiger dan je denkt. Volkorenmeel blijft namelijk een beetje nattig en plakkerig. Voeg je er een ander meelsoort aan toe, zoals boekweit, rogge of haver, dan voorkom je dat. Laat de pannenkoek altijd iets langer garen in de pan. De smaak is heerlijk.

### *Meergranenmeel*

Meergranenmeel is een van onze favorieten. Let wel op: vaak zit er tarwebloem in vermengd met bijvoorbeeld zonnebloempitten en maanzaad, waardoor het gezonder lijkt dan het is. Koop meergranenmeel met een basis van tarwemeel. De pitten en zaden geven een lekkere bite. Ook krijg je zo extra vitaminen en mineralen binnen.





# ONDERWEG

- HUMMUS & KORIANDER 112
- POMPOENCOMPOTE & GEMBER 115
- WORTEL, PREI, PAPRIKA & COURGETTE 116
- APPEL & KANEEL 119
- ROOKVLEES & GUACAMOLE 120
- GEDROOGDE VRUCHTEN 123
- FRUITSALADE & YOGHURT 124
- KIPFILETROLLADE & PESTO 127
- KAAS & MOSTERD 128
- ZADEN, BIETENSPREAD & KIEMEN 131



# KIPFILETROLLADE & PESTO

BOEKWEIT-QUINOA-GERSTMEELPANNENKOEKEN

## **Ingrediënten:**

1 ei  
160 ml melk  
110 ml water  
1 mespunt zout  
50 g boekweitmeel  
25 g quinoameel  
50 g gerstmeel  
2 tl Italiaanse kruiden

## **Pesto:**

20 g pijnboompitten  
1 teen knoflook, fijngesneden  
2 mespunten grof zeezout  
50 g basilicumblaadjes  
30 g pecorino, geraspt  
60 g Parmezaanse kaas, geraspt  
80 ml olijfolie  
2 el citroensap

100 g kipfiletrollade  
versgemalen peper

Zo maak je ze:

Klop in een kom het ei met de melk, het water en zout. Voeg nu de drie soorten meel toe en klop tot een beslag. Doe de kruiden erbij en roer goed door. Maak nu de pesto.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan op laag vuur. Let erop dat ze niet te bruin worden. Laat ze afkoelen op keukenpapier.

Doe de knoflook, het zeezout, de pijnboompitten en het basilicum in een keukenmachine en maal ze tot een puree. Voeg terwijl de machine draait de twee soorten kaas toe tot er een egale massa ontstaat. Giet er dan zo veel olijfolie bij dat je een mooie dikte hebt. Voeg naar smaak citroensap toe.

Roer het beslag voor het bakken nog even door.

Verhit boter of olie in een koekenpan en bak de pannenkoeken, maar maak ze niet te dik. Besmeer elke pannenkoek met pesto en leg er een plakje kipfiletrollade op. Strooi er peper naar smaak over en rol op. Lekker voor onderweg.





# KOKOSYOGHURT & GEBAKKEN PEER

HAVERMOUTVLOKKENPANNENKOEKJES

**Ingrediënten:**

80 g havermoutvlokken  
2 eieren  
300 ml kokosyoghurt  
1 mespunt zout  
1½ tl bakpoeder  
2 tl kokosschaafsel  
2 rijpe peren  
pistachenoten, grof gehakt

Zo maak je ze:

Maal de havermoutvlokken in een blender tot meel.

Klop de eieren, kokosyoghurt en het zout in een kom. Voeg het meel, bakpoeder en kokosschaafsel toe en klop alles tot een mooi beslag. Laat dit 10 minuten rusten.

Schil de peren en snijd ze in stukjes. Verhit boter in een koekenpan en bak de stukjes peer zachtjes gaar. Roer het beslag door, voordat je gaat bakken.

Verhit olie of boter in een koekenpan en schep er drie hoopjes beslag in. Bak zo alle pannenkoekjes op middelhoog vuur gaar.

Beleg elk pannenkoekje met stukjes peer en de pistachenoten.



# PANNENKOEKEN!

## WIE IS ER NIET DOL OP?

Alleen... niet zo gezond, althans als je ze maakt met witte bloem en eet met stroop of poedersuiker. Met *Pannenkoekdag* ontdek je dat pannenkoeken niet alleen heel lekker, maar ook voedzaam en gezond kunnen zijn. Met deze heerlijke recepten kun je eindeloos variëren, vanaf nu kun je elke dag wel pannenkoeken eten.

Wat is jouw pannenkoekdag?

60 HEERLIJKE  
PANNENKOEK-  
RECEPTEN

MET 17  
VERSCHILLENDE  
SOORTEN MEEL

ZONDER WITTE  
BLOEM EN  
TOEGEVOEGDE  
SUIKERS



9 789021 565668

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

  
KOSMOS

NUR 440  
KOSMOS UITGEVERS,  
UTRECHT/ANTWERPEN