

Printbaar recept: Gekleurde Pannenkoekjes

Mijn Etsy-shop is het onverwachte resultaat van een onverwachte gebeurtenis. Halverwege 2015 werd ik namelijk ziek; ik kon maanden niet meer lopen, had bij iedere beweging pijn en stopte van de ene op de andere dag met mijn werk. Reuma, of preciezer: Spondylarthropatie, dat had ik.

Dat bracht, naast een boel ellende, ook een heleboel goeds. Eindelijk lukte het me om de knop om te zetten en écht werk te maken van gezonder eten. Ik schrapte industrieel-bewerkt voedsel en startte met de 50/50 eetstijl: 50 procent van wat ik dagelijks eet, is groenten of fruit. Sindsdien voel ik me een stuk fitter en zit ik beter in mijn vel.

En echt: als ik het kan, kan jij het helemaal.

Koken kon ik tot voor kort namelijk niet: ik vond het zonde van mijn tijd en energie. Mijn man kookte altijd en dat vond ik meer dan prima. Het afgelopen half jaar heb ik mijn achterstand ingehaald – ik schud (met relatief gemak en zónder recept) een smakelijke groentegerecht uit mijn mouw. *I've come a long way, baby.*

Koken met (seizoens)groenten is gezond, gemakkelijk en goedkoop.

Als je weet hoe je het aan moet pakken.

Om jou (en mezelf) op weg te helpen deel ik daarom mijn recepten. De meeste daarvan zijn **printbare recepten** - je kunt er dus à la minute mee aan de slag. Ook maak ik **weekmenuplanners, Seizoensgroentenkalenders** én **MoestuinMaaltjeMaandkalenders** - zodat je precies weet welke seizoensgroenten je wanneer kunt zaaien, oogsten of kopen.

Print, kook en eetzel!

Diana van Ewijk,
soep hoofd.nl

Zo maak je de poster:

- download
- print pagina 2 uit (thuis, of bij een copyshop).
- hang aan je eigen keukenmuur, doe in je receptenmap en start bakken!



PS:

In het dagelijks leven ben ik samen met buurvrouw Sarina Pop-Up Groenteboerin voor Rechtstreex-Spangen. Onze Groentewinkel bevindt zich twee dagen per week in Stroop Rotterdam - en is mijn stoomcursus seizoensgroenten :-)

gekleurde

pannen- koekjes

ingrediënten

Voor het pannenkoekenbeslag:

- 250 g bloem (of pannenkoekmeel)
- 2 eieren
- 300 ml melk (+ extra om beslag te verdunnen)
- boter voor het bakken

Voor de groentepureetjes:

Voor iedere groentepuree heb je ongeveer 200 gram groenten nodig.

- oranje & paarse wortel (gekookt & gepureerd. Geen paarse wortel? Dan kun je ook rode kool gebruiken. Dit geeft een andere kleur, en een andere smaak, maar ook een mooi resultaat!)
- rode bieten (gekookt & gepureerd)
- spinazie (gepureerd)

bereidingswijze

- Maak eerst een goed dik basispannenkoekenbeslag
- Verdeel het pannenkoekenbeslag in porties (afhankelijk van hoeveel verschillende kleuren groentepuree je hebt) en meng de porties, in verschillende bakjes, met de groentepureetjes tot je een massa met de dikte van dunne yoghurt hebt. De verhouding is ongeveer 1 op 4, afhankelijk van hoe dik je groentepuree is - en dat is weer afhankelijk van de groente (de ene groente is natter is dan de andere.) Volg je gevoel, dan komt het vast goed :-)

TIPS:

- Is je beslag te dik? Leng het gerust aan met melk.
- Meng de verschillende pureetjes onderling voor nog meer kleuren.
- Gebruik per pannenkoekje meerdere kleuren. Ga los met swirls, of hartjes, of...
- Met dik beslag kun je leuke vormpjes maken. Dit gaat nog beter als je je beslag in een spuitflesje doet, of in een lege ketchupfles!