

## Boodschappenlijstje

# # Moestuin Maaltje

## Spikkel- Pannekoekjes

44 miljoen mini-moestuintjes gaf Albert Heijn weg. Maar wat moet je met al die bossen peterselie en bergen radijs? Simpel: een #moestuinmaaltje maken!

Alle #moestuinmaaltjes op een rij: [www.dianavanewijk.nl](http://www.dianavanewijk.nl)  
Meer slimme kweekweetjes: [www.meriambeek.nl](http://www.meriambeek.nl)  
Prachtige printables groenten: [www.letterhand.com](http://www.letterhand.com)

recept 4 | 20, 30 april 2015 | #moestuinmaaltje

## Pittige SpikkelPanne- koekjes

### Ingrediënten (6 personen)

- 75 gram rucola, gewassen
- 110 gram zelfrijzende bloem
- 1 eetlepel bakpoeder
- 1 ei
- 50 gram gesmolten boter
- ½ theelepel zout
- 1 theelepel gemalen komijn
- 150 ml melk
- 6 bosuities, dun gesneden
- 1 eiwit
- oliefolie voor het bakken

### Bereidingswijze

- Hak of knip de rucola fijn.
- Doe de bloem, het bakpoeder, het ei, de gesmolten boter, zout, komijn en melk in een schaal en klop met een garde totdat het een egal beslag is geworden. Voeg de gesneden uities en de rucola toe. Klop het eiwit in een aparte schaal tot het stijf is en de punten overeind blijven staan.
- Vouw het eiwit voorzichtig door het beslag.
- Schep twee eetlepels beslag in de pan voor elk pannenkoekje. Bak 2 minuten aan elke kant of totdat ze een mooie goud-groene kleur krijgen.

TIP: Deze rucola-pannekoekjes zijn extra lekker met een limoen-yoghurdip. Zie het blog voor het recept!

## Kweekweetjes

### 1. wat

Een losbladerige slasoort met een pittige smaak, ook wel raketsla genoemd.

### 2. weten

Bevat heel veel vitamine C en K en mineralen.

### 3. kweken

In de moestuin is het een heel makkelijk groente, die het (bijna) altijd en overal doet. Je kunt het zelfs binnen in een pot het hele jaar door kweken! Zaai elke twee weken een nieuw rijtje, zo heb je het hele jaar door verse rucola. Komen er al van die kleine gele bloemetjes aan? Geen nood, ze zijn eetbaar en lekker in een salade.