

INGREDIËNTEN

Voor 3 personen
270 ml karnemelk
170 gram bloem
3 theelepels bakpoeder
2 eieren
1 zakje vanillesuiker
2 eetlepels suiker
snufje zout
200 gram blauwe bessen

LUCHTIGE BLUEBERRY PANCAKES

Bevat per portie: Kcal: 327 | Eiwit: 12,6 gr | Koolhydraten: 56,5 gr | Vet: 4,4 gr | Vezels: 3,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Voor het beslag meng je eerst de karnemelk met de suiker en vanillesuiker in een grote kom. Daarna vermeng je de bakpoeder met de bloem en roer je deze mix vervolgens door de karnemelk met suiker heen. Roer vervolgens één voor één de eieren door het beslag. Voeg als laatst het zout toe en roer alles nog even goed door tot het beslag mooi glad is.
• Dan is het tijd om te bakken! Zorg dat je de blauwe bessen hebt gewassen en dat je er goed bij kunt, zodat je ze snel bij de pancakes in de pan kunt doen zodra het nodig is.
• Doe een klein beetje olie of boter in een koekenpan of pannenkoekenpan. Giet vervolgens het beslag in het midden van de pan. Dit beslag loopt nog een beetje uit, dus let op hoeveel je erin gooit! Zodra je hebt beslag in de pan hebt gegoten leg je de blauwe bessen erin. Laat de pancake bakken tot het beslag er droog uitziet en er luchtgaatjes zichtbaar worden. Je zult zien dat de blauwe bessen nu al bijna helemaal 'onder staan' in de pancake. Draai de pancake om en laat 'm nog ongeveer 30 seconden bakken. Klaar!
• De blueberry pancakes worden in Amerika vaak gegeten met maple syrup (ahorn siroop). Wij hebben dat ook geprobeerd en vonden het heerlijk. Andere mogelijkheden zijn honing, stroop, poedersuiker, griekse yoghurt, of lekker vers fruit zoals banaan, frambozen en bramen. Uiteraard kun je ze ook gewoon 'naturel' eten, aangezien er al heerlijke blauwe bessen in zitten.

TIPS EN TRICKS

• Doe de pancakes die je al gebakken hebt op een bord in de oven op ongeveer 50 graden. Zo blijven ze lekker warm.
• Ahorn siroop (of maple syrup) vind je sowieso in de natuurwinkel, maar soms ook bij de supermarkt.