

Krokante, zoete pannenkoekjes

Deze verrukkelijke pannenkoekjes smaken naar worteltjestaart! Ideaal als ontbijt of als toetje met een bolletje roomijs.

12 STUKS
BEREIDING 12 MIN.
BAKTIJD 15 MIN.



1



Doe de bloem, het bakpoeder, het zout, de suiker en de kaneel in een grote kom en meng ze door elkaar.

2



Klop in een andere kom de melk en eieren, voeg toe aan het bloemmengsel en klop alles tot een beslag.

3



Voeg de geraspte wortels en rozijnen toe. Schep zachtjes om tot alles mooi verdeeld is in het beslag.

4



Verhit een scheutje olie in een antiaanbakpan. Als die heet is, schep je een klodder beslag in de pan. Je zou er drie tegelijk moeten kunnen bakken.

5

Bak 2-3 minuten, keer ze om met een spatel en laat aan de andere kant ook 2-3 minuten bakken. Leg ze op een bord en bak de andere pannenkoekjes. Serveer met een scheutje ahornsiroop.

Ingrediënten

175 g gewone bloem
2 el bakpoeder
snufje zeezout
25 g witte basterdsuiker
1 tl gemalen kaneel
3 eieren
150 ml volle melk
2 wortelen, geraspt en geplet om vocht weg te halen
handvol rozijnen
plantaardige olie om te bakken
scheutje ahornsiroop
roomijs, voor erbij (als je wilt)

Keer om!

goudbruin



Ingrediënten



2 avocado's,
in blokjes



handje vol verse
koriander, gehakt



2 eetl. limoensap



2 eetl. olijfolie



½ rode ui, in reepjes



½ rode paprika,
in reepjes



½ blik (200 g) zwarte
bonen uit blik, uitgelekt



2 kant-en-klare
tortilla's



50 g geraspte
(belegen) kaas

Quesadilla's

5 min. 10 min. 2 pers.

Zachte quesadilla's zijn zo klaar en heel erg lekker. Deze zijn gevuld met zwarte bonen en avocado, maar op de volgende 2 pagina's staan nog een paar leuke ideeën.

1



Limoensap voorkomt dat de avocado bruin wordt.

Prak in een kom de avocado, samen met de koriander en het limoensap. Breng op smaak met peper en zout en zet apart.

2



Verhit in een pan op middelhoog vuur de helft van de olie en bak de ui en paprika 2-3 minuten, tot ze zacht zijn.

3



Voeg de bonen toe met wat peper en zout en laat in ongeveer 2 minuten warm worden. Zet even apart.

4



Smeer de helft van de avocadomix op de helft van een van de tortilla's en schep er wat bonen met ui en paprika op.

5



Doe hetzelfde met de andere tortilla en strooi de kaas eroverheen. Vouw de tortilla's dubbel tot twee halvemaanvormen.

6



Door de halvemaanvorm valt de vulling er niet uit als je ze omdraait.

Verhit op laag vuur de rest van de olie en bak de quesadilla's aan elke kant ongeveer 2 minuten, tot ze goudbruin zijn.

Superlekker met salsa

Kaas-kruident- muffins

10 STUKS
BEREIDING 15 MIN.
BAKTIJD 20 MIN.

Als je pas net begint met bakken, zijn deze muffins een goede keus, want ze zijn supermakkelijk te maken en heel erg lekker.



Verwarm de oven voor op 200°C (gasstand 6). Leg papieren vormpjes in 10 kuiltes in het bakblik. Meng het bakmeel, het bakpoeder en een groot deel van de kaas in een grote kom.



Doe de spinazie in een andere kom, bedek met huishoudfolie en zet 3 minuten in de magnetron. Laat afkoelen en snij fijn. Meng de spinazie met de boter, melk, ei en bieslook en voeg zout en peper toe.



Giet het spinaziemengsel bij het bloem-kaasmengsel en klop alles door elkaar met een pollepel. Maak je niet druk om klontjes, die verdwijnen vanzelf tijdens het bakken.

Ingrediënten

150 g zelfrijzend bakmeel
1 tl bakpoeder
150 g geraspte cheddar
100 g jonge spinazieblaadjes
25 g boter, gesmolten
100 ml melk
2 eieren
handvol bieslook, fijngesneden
zeezout en versgemalen zwarte peper
Speciale benodigheden
muffinbakblik voor 12 stuks
10 papieren muffinvormen

4
Bakken!



Schep het mengsel in de papieren vormpjes, strooi de rest van de kaas erover en bak 18-20 minuten tot de muffins gerezen en gaar zijn. Warm zijn ze het allerlekkerst!

Ingrediënten



250 g havervlokken



100 g amandelen,
grofgehakt



75 g gemengde zaden (zonnebloem-,
pompoen- en sesamzaad)



100 g vloeibare
honing



125 g pindakaas



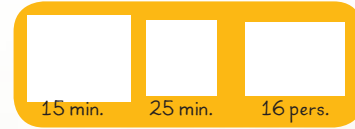
100 g dadels
zonder pit



100 g gedroogde, gemengde vruchten
(bosbessen, kersen, cranberry's) of rozijnen

Granola-repen

Deze knapperige repen zijn heerlijk als ontbijt of zomaar, als tussendoortje. De pindakaas en de dadels maken ze heel zacht, en lekker plakkerig!



Bewaar ze (als je ze niet allemaal opeet) in een afsluitbare koektrommel.

1



Verwarm de oven voor op 180°C/stand 4. Vet een bakblik in van 28 x 18 cm en doe er de havervlokken, de amandelen en de zaden in. Bak ongeveer 10-12 minuten.

2



Verwarm in een pannetje op een laag vuur de honing en de pindakaas. Roer af en toe, tot het één geheel is.

3



Doe de dadels, 4 eetl. warm water en het honingmengsel in een keukenmachine en mix tot je een smeuge massa hebt.

4



Laat even afkoelen, snij in repen en laat ze in het bakblik hard worden.

Roer in een kom de vruchten en de twee mengsels goed door elkaar. Schep alles in het bakblik en strijk met de achterkant van een lepel glad. Bak 12 minuten.

Linzenburgers met halloumi

Deze sappige burgers, bomvol halloumi, wortel en bietjes, zijn gewoon onweerstaanbaar!

Wist jij dit?

50 g gekookte linzen mag je tellen als een portie groenten, en ze bevatten ook nog eens veel eiwitten.

8 STUKS
BEREIDING 20 MIN.
KOELTIJD 20 MIN.
BAKTIJD 30 MIN.

1



Doe de linzen in een grote kom, voeg de ui, knoflook en chilivlokken toe. Breng op smaak en meng.

2



Voeg de geraspte wortel en biet toe en roer goed door.

3



Roer de halloumi, broodkruim en peterselie erdoor.

4



Voeg de eieren toe en meng goed. Kneed het mengsel tot het begint te binden. Maak met natte handen 8 even grote ballen van het mengsel.

5



Leg de ballen op bakpapier op een bakplaat en druk lichtjes aan. Bedek met huishoudfolie en zet 20 minuten in de koelkast. Verwarm de oven voor op 200°C (gasstand 6).

Ingrediënten

2 blikken (van 400 g) bruine linzen, uitgelekt en afgespoeld

1 gesnipperde rode ui

2 tenen knoflook, fijngesneden

een paar chilivlokken

zeezout en versgemalen zwarte peper

2 wortelen, geschild en geraspt

1 rauwe biet, geschild en geraspt

125 g halloumi, geraspt

125 g witte broodkruimels

handvol platte peterselie, gesneden

2 eieren

8 briochebroodjes

8 blaadjes sla

16 plakjes tomaat

8 plakjes augurk (als je wilt)

tomatensaus

6



Bak 15-20 minuten in de oven tot ze gaar zijn. Serveer op een broodje met sla, tomaat en eventueel augurk, en als je wilt een scheutje tomatensaus.