



Appel pannenkoeken

Recept voor 4 personen

- 150 gram bloem
- 1 snuf zout
- 3 eieren
- ¼ liter melk
- 4 middelgrote zure, zachte appels (bijv Boskoop)
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels rozijnen
- 1 eetlepel bruine suiker
- Boter voor het bakken
- Kaneelsuiker voor erover (meng wat suiker en kaneel poeder)

Bereiden :

1. Meng in een kom de bloem, eieren en het zout. Roer de melk erdoor tot een dik, vloeibaar beslag is ontstaan
2. Voeg nu de citroensap, de rozijnen en bruine suiker toe.
3. Laat dit beslag 30 minuten op kamertemperatuur staan
4. Schil de appels, snij ze in 4-en, haal het klokhuis eruit, en snij de appel in kleine stukjes (of rasp het, dat doe ikzelf en meng dit door het beslag)
5. Verhit een eetlepel boter in de pan, schep een soeplepel van het beslag in de pan. Leg er een flinke schep appel op. Bak de pannenkoek in ca 2 minuten gaar.
6. Draai de pannenkoek nu óm met behulp van een bord. Schuif het terug in de pan en bak de andere kant nog ca 3 minuten. Schuif het op een bord.
7. Bak nu de andere pannenkoeken.
8. Doe er wat kaneelsuiker over. En klaar !

Eet smakelijk ! Met een hartelijke groet van Tienieke Bij
www.degeneeskrachtigekeuken.nl