

Kruiden pannenkoek



Verse kruiden zijn in dit pannenkoek gerecht erg lekker. Gebruik dan beter géén kruiden met veel olie erin. Zoals rozemarijn en tijm etc. Die zijn erg zwaar en overheersend van smaak. Maar basilicum, salie, peterselie, munt, citroenmelisse en dragon

doen het uitstekend. Vooral dragon is erg lekker in dit soort pannenkoek. Maar doe er dan geen andere kruiden bij. De anijsachtige smaak van dragon draagt het hele gerechtje. Mmmmm,..

Recept voor ca 4 personen

- Ca 250 gram verse kruiden naar smaak en keuze
- 200 gram bloem
- Zout en peper
- 4 eieren
- ½ liter melk
- 2 eetlepels olijfolie
- Boter om in te bakken

Bereiden :

1. Spoel de kruiden goed af en dep ze droog. Haal de blaadjes van de stelen en knip ze fijn.
2. Meng in een grote kom de bloem, de eieren en zout en peper. Roer de melk, de olijfolie en de kruiden erdoor. Laat het beslag even ca 20 minuten op kamertemperatuur staan.
3. Verhit nu de boter in een grote pan met aanbaklaag. Bak het eerste kleine 'misbaksel' even.
4. Schep nu per pannenkoek een $\frac{3}{4}$ soeplepel beslag in de pan en bak de pannenkoek ca 1 minuut gaar, tot de bovenkant droog is.
5. Draai de pannenkoek om en bak de andere kant
6. Bak zo lang tot het beslag op is.

TIP : Je kunt eventueel de verse kruiden ook door roomkaas mengen en op de pannenkoek smeren.

Eet smakelijk, Met een groet van Tienieke, bij www.degeneeskrachtigekeuken.nl