

American pancakes

Bij Ter Groene Poorte bewijzen ze jaar na jaar dat ook grootkeukenkoks de culinaire vinger aan de pols houden. In samenwerking met Chefs**pro**Veggie ontwikkelden de leerlingen van het 6e en 7e jaar van de afdeling grootkeuken voor het 2e jaar op rij enkele lekkere én gezonde veggie gerechten.

Dit jaar ligt de focus op ontbijt en desserts. Een veggie interpretatie van klassiekers in een nieuw jasje. Hieronder Camiel's creatie!



Ingrediënten

- 600 g zelfrijzende bloem
- 200 g zemelen bloem
- 40 g baking soda
- 500 g kristalsuiker
- 1000 ml amandeldrink, ongezoet - Alpro
- ½ pakje muntblaadjes, vers
- 100 g Soya Bakken en Braden - Alpro
- 500 g kristalsuiker
- 300 g mango fruit puree - Ardo (100297010)
- 250 g Soya culinair - Alpro
- 250 g mango - Ardo (100307710)
- 150 g appelschijfjes - Ardo (100298510)

- fruit pepper lemon - Verstegen
- 300 g braambessen - Ardo (100299010)
- 100 g zemelen
- 100 g esdoornsiroop

Methode

1. Pancakes: Meng de bloem, zemelenbloem en bakingsoda. Mix ze samen met de amandeldrink en suiker in een blender. Verwarm een antikleefpan en voeg de margarine toe. Verdeel wat van het deeg in de pan en bak op een laag vuurtje.
2. Fruit en dressing: Ontdooi het fruit: braambessen, appels, mango en de mango puree. Klop de soya room zachtjes op. Voeg de mangopuree en suiker toe en smaak af.
3. Meng de zemelen met de esdoornsiroop. Verdeel over een bakplaat en bak op 160° ca 10 minuten.
4. Leg 3 pancakes op een bord. Verdeel er mangoroom tussen en over en werk af met fruit en zemel crumble.

Fotografie

[Foodphoto](#)

Dit recept is van Ter Groene Poorte

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be