



100 gram
groenten per
portie *

Arepa di pampuna (pompoen pannenkoek)

met kaneel en kokosmelk

Arepa di pampuna is een typisch Antilliaanse pannenkoek gemaakt met gepureerde pompoenen. Perfect voor de herfst! Deze pannenkoeken worden als ontbijt en lunch gegeten maar kunnen ook als bijgerecht geserveerd worden bij het avondeten.

15 min | 346 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Pompoen, gesneden	g	100	200	300	400
Tarwemeel volkoren	g	50	100	150	200
Eieren	st	0.5	1	1.5	2
Kokosmelk	ml	25	50	75	100
Rozijnen	g	12.5	25	37.5	50
Appel	st	0.25	0.5	0.75	1

zelf toevoegen:

Kaneelpoeder	tl	0.25	0.5	0.75	1
Bakpoeder	tl	1	2	3	4
Honing	tl	2	4	6	8
Olie	el	0.5	1	1.5	2
Zout					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Voeg de pompoenstukjes toe en kook voor 15 minuten. Giet het water af en pureer de pompoen met een staafmixer.
2. Doe de tarwebloem, kaneelpoeder, bakpoeder en een snufje zout in een kom en mix met een garde (of met de hand). Voeg het ei toe aan de droge ingrediënten en mix goed mee. Voeg de kokosmelk, gepureerde pompoen en honing toe en roer samen tot een dik beslag. Voeg als laatst de rozijnen toe.
3. Verhit olie in een bakpan. Giet een deel van het beslag in de pan en bak de pannenkoek enkele minuten aan beide kanten tot het bruin kleurt. Herhaal dit totdat het beslag op is.
4. Was en snijd de appel in plakjes. Bak de appel 2 minuten in een droge bakpan.
5. Stapel de pannenkoeken op een bord. Leg de plakjes appel op de pannenkoeken en strooi een beetje kaneel eroverheen.

Tip: Heb je rozijnen over? Strooi ze over de pannenkoek als topping.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

