

## Drie-in-de-pan



### met kikkererwtenmeel

#### Ingrediënten voor circa 12 stuks:

- 100 gram kikkererwtenmeel
- 3 theelepels bakpoeder
- 2,5 dl. karnemelk
- 2 eieren
- 1 theelepel kerrie
- 1 theelepel paprikapoeder
- snufje zout
- ghee (geklaarde boter) om in te bakken.

#### Bereiding:

1. Maak een beslag van alle ingrediënten en klop dit even door. Laat het daarna 15 minuten rusten.
2. Verwarm een grote koekenpan en smelt hierin een klontje ghee.
3. Schep 3 bergjes beslag in de pan en bak de koekjes aan beide kanten goudbruin.

*Serveren met: zure room of yoghurt op smaak gebracht met verse kruiden, zout en peper.*

#### Kikkererwten

Kikkererwten (chick peas, kekers) zijn peulvruchten en worden al duizenden jaren geteeld in een tropisch of subtropisch klimaat.

Kikkererwten worden ook wel gemalen verkocht als kikkererwtenmeel of Bisan. Kikkererwtenmeel wordt veel gebruikt in de Indiase keuken.

Net zoals alle peulvruchten bevatten kikkererwten veel eiwitten, vitamines vooral uit de B-familie, mineralen, vooral ijzer en voedingsvezels.

Combineer een peulvruchtengerecht altijd met een graangerecht en veel verse groenten, verse kruiden of fruit om optimaal van deze voedingswaarden te kunnen profiteren.