

# Pompoen- pannenkoeken

---



## Ingrediënten:

- 1 kleine oranje pompoen (Hokkaido)
- 175 gram gebuild meel
- 2 eieren
- 3 dl. melk
- Snufje zout
- Kokosolie om in te bakken.

## Bereiding:

1. Was de pompoen, je hoeft hem niet te schillen
2. Snij de pompoen doormidden en verwijder de pitten met een lepel.
3. Snij het vruchtvlees in grove stukken.
4. Kook de pompoen gaar in een bodempje water.
5. Afgieten en pureren.
6. Maak een beslag van meel, eieren, melk en zout.
7. Voeg de pompoenpuree toe en roer alles tot een egaal beslag.
8. Bak dunne pompoenpannenkoeken op een matig vuur, keer ze als de bovenkant helemaal droog is.

*De pannenkoeken zijn een beetje zoet van zichzelf. Serveer ze met abrikozenjam, appelstroop of voor een mooi contrast met zachte, witte geitenkaas.*

*Samen met een groene bladsalade zeer geschikt als lunch.*

## Pompoenpuree

Je kunt pompoen gaar koken (zoals in dit recept) of in de oven laten garen. Dat gaat ook goed met een flespompoen.

1. De oven voorverwarmen op 200°C.
2. Een bakblik met bakpapier bekleden.
3. De pompoen in de lengte halveren en de pitten met een lepel verwijderen.
4. De gehalveerde pompoen met de snijkanten naar boven op het bakblik leggen. De snijkanten dun insmeren met wat olijfolie.
5. Pompoen in het midden van de oven in 60-75 minuten laten garen (afhankelijk van de grootte). Probeer dit uit door met een scherp mes in het vruchtvlees te steken. Het vruchtvlees moet boterzacht aanvoelen.
6. Haal de pompoen uit de oven en laat hem afkoelen.
7. Het gare vruchtvlees kan nu met een lepel uit de schil worden geschept.

Dit recept komt uit de Schrot & Korn en is bewerkt door:  
Voedwel, Ineke Fienieg, *natuurvoedingskundige* [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Bijgerecht / Snack  
Seizoen: herfst / winter  
Recept 20191107