

Japanse Pannenkoeken / Japanese Pancakes



De boodschappen

150 gram zelfrijzend bakmeel
1/2 theelepel bakpoeder
2 eetlepels lichtbruine basterdsuiker
2 vrije uitloop bio-eieren
1 eetlepel zonnebloemolie

180 ml melk
1 theelepel vanille-extract
olie om in te vetten

optioneel:

ahornsiroop, roomijs, krokant spek, vers fruit

Zo maak je Japanse pannenkoeken

Zeef de bloem en het bakpoeder in een mixerkom en voeg de suiker er aan toe.
Maak een kuiltje in het midden, breek er de eieren in en voeg de olie en vanille toe.
Mix alles door elkaar en voeg er geleidelijk de melk toe.
Dit beslag kan het beste snel worden gebruikt.

Zet een pan met een anti-aanbak-laag op laag vuur en bestrijk de pan licht met olie.
Vet ook een, twee of drie kookringen (min. 3,5 cm hoog) aan de binnenkant in, zet ze in de pan.
Vul ze tot maximaal 3/4 met beslag en dek de ringen af met een deksel.
Bak de pannenkoeken ongeveer 10 minuten op heel laag vuur.

Tegen die tijd moet de bovenkant van de pannenkoek bedekt zijn met kleine belletjes.
En de pannenkoek moet er aan de rand rondom droog uitzien.

Draai de pannenkoeken heel voorzichtig om.
Doe dit door elke pannenkoek in zijn ring op het deksel te tillen en zo te keren in de pan.
Bak de onderkant lichtbruin in 1 -2 minuten.

Houd de pannenkoeken warm in de oven - op lage temperatuur - terwijl je het beslag opmaakt.

Serveer de Japanse pannenkoeken met je favoriete toppings.

Japanese Pannenkoeken / Japanese Pancakes



Shopping list

150g self-raising flour
1/2 teaspoon baking powder
2 tablespoons golden caster sugar
2 free range organic eggs
1 tablespoon sunflower oil

180 ml milk
dash of vanilla extract
oil for cooking, to grease

optional:

maple syrup, ice cream, crisp bacon, berries

How to make Japanese Pancakes

Sift the flour and baking powder into a bowl and add the sugar.
Make a well in the center and add the eggs, oil and the vanilla.
Mix all into the flour then gradually add the milk to the mixer.
This batter is best used quickly.

Put a non-stick pan over a low heat and brush the pan lightly with oil .
Grease one, two or three crumpet rings (min. 3.5cm high) on the inside too, place them in the pan.
Fill them no more than 3/4 full with batter then cover the pan with a lid.
Cook the pancakes for about 10 minutes on a very low heat.

By this time the top of the pancake should be covered in little bubbles.
Also the pancake should look dry around the edges.

Very carefully turn the pancakes over.
You can do this by lifting each pancake in its ring onto the lid en flip them over into the pan.
Fry the underside of the pancakes until light golden brown in 1 - 2 minutes.

Keep the pancakes warm in the oven - on a low temperature - while you use up the batter.

Serve the Japanese Pancakes with your favorite toppings.