



# #pompoenpannenkoekjes

## Ilene Miguel (56)

Komt oorspronkelijk uit Curaçao, maar woont nu in Amsterdam-Zuidoost. Ze heeft een zoon en twee kleinkinderen. Ook heeft ze een poes, Prinses, die zich precies als haar naam gedraagt. Deze pannenkoeken maakt Ilene voor haar kleinkinderen of haar vriendin. Iedereen is er verzot op!

'Dit is een typisch Antilliaans gerecht dat me aan mijn jeugd doet denken.'



V

## Pompoenpannenkoekjes

ontbijtgerecht of tussendoortje • 45 min. • 12 stuks

¼ hokkaidopompoen (à ca. 1 kg)

50 g suiker

1 zakje vanillesuiker

½ tl gemalen kaneel

1 ei

200 ml melk

150 g zelfrijzend bakmeel

6 el zonnebloemolie

schenkstroop en/of poedersuiker

naar smaak

& staafmixer

**1** Schep met een lepel de draden en pitten uit de pompoen en snijd het vruchtvlees in blokjes. Kook de pompoen in 10-12 min. gaar. **2** Giet de pompoen af en laat goed uitlekken. Pureer de pompoen met de staafmixer. **3** Prak met een vork de suiker, kaneel en het ei door de pompoenpuree. Voeg de melk en het bakmeel toe en klop met een garde tot een glad beslag. **4** Verhit in een koekenpan een scheutje olie. Schep 3 bergjes beslag in de pan en bak de pannenkoekjes in 2-3 min. per kant bruin en gaar. Leg ze op een bord en houd onder een deksel warm. Bak zo nog 9 pannenkoekjes. **5** Serveer de pannenkoekjes warm met schenkstroop en/of poedersuiker.

**voedingswaarde per stuk** 138 kcal, vet 6 g, waarvan verzadigd 1 g, koolhydraten 18 g, waarvan suikers 9 g, vezels 0 g, eiwit 3 g, zout 0,2 g, groente 17 g

**Tip:** Prak ook eens een rijpe banaan of rozijnen mee. Of voeg de rasp van 1 kleine sinaasappelschil of limoenschil toe.

**Pompoen over?** Schil de pompoen en snijd in blokjes van 2-3 cm. Doe de blokjes in kleine porties in diepvrieszakken. Leg elke zak plat in de vriezer, verdeel de blokjes zoveel mogelijk in een enkele laag over de zak en laat ze zo bevriezen.

Je kunt de pompoen 10 tot 12 maanden in de vriezer bewaren.