



# Gekleurde pannenkoeken

## Kleurrijke pannenkoeken zonder kleurstof!

Met natuurlijke producten gekleurde pannenkoeken maken? Kan dit? Jazeker! En wat een feest om deze gekleurde pannenkoeken te trakteren.

<b>Soort activiteit</b>	Koken
<b>Doelgroep</b>	4-12 jaar
<b>Ontwikkelingsgebied</b>	motorisch, cognitief, sociaal-emotioneel
<b>Vorbereidingstijd</b>	10 minuten
<b>Duur activiteit</b>	60 minuten

### Wat heb je nodig?

- Mengkommen
- Mixer
- Keukenweegschaal
- Bakpan
- Staafmixer of blender

### Ingrediënten:

#### **Roze pannenkoeken:**

- 2 voorgekookte rode bieten
- 200 gr. bloem
- 2 theelepel bakpoeder
- 2 eieren
- 1 theelepel vanille-extract
- 250 ml melk
- 3 eetlepels honing

#### **Paarse pannenkoeken:**

- 250 gr. bloem
- 500 ml. melk
- 2 eieren
- 200 gr. bramen, frambozen en blauwe bessen

#### **Groene pannenkoeken:**

- 250 gr. bloem
- 500 ml. melk
- 2 eieren
- 150 gr. bladspinazie

#### **Blauwe pannenkoeken:**

- 250 gr. bloem
- 500 ml. melk
- 2 eieren
- 200 gr. blauwe bessen

#### **Overig:**

- Boter of olie (om de pannenkoeken te bakken in de pan)



**Stap in de kinderwereld!**





## Vorbereiding

Verzamel de benodigde ingrediënten en materialen die je nodig hebt voor het maken van deze gezonde traktatie.

## Aan de slag!

### Roze pannenkoeken:

1. Doe de bloem en het bakpoeder in een grote kom.
2. Mix in een andere kom de 2 eieren, 3 eetlepels honing en 1 theelepel vanille-extract.
3. Pureer de rode biet samen met de melk tot een egaal geheel. Voeg het toe aan het eimengsel. Roer het geheel nog een keer goed door elkaar.
4. Voeg de mix toe aan de bloem en het bakpoeder.
5. Verwarm de koekenpan met wat boter of olie.
6. Doe wat beslag in de pan.
7. Bak de pannenkoeken op een laag vuur gaar. Dit recept vraagt om iets wat meer geduld. Roze pannenkoeken zullen iets langer moeten bakken voordat ze gaar zijn.
8. Draai de pannenkoek om wanneer deze klaar lijkt.
9. Andere kant klaar? Haal hem uit de pan.

### Paarse pannenkoeken:

1. Meng de bloem, eieren en melk in een kom tot een egaal beslag.
2. Doe de bramen, frambozen en blauwe bessen in een andere kom. Mix deze met de staafmixer of blender tot een puree.
3. Doe de puree in het beslag van de bloem, eieren en melk en roer dit goed door.
4. Verwarm de koekenpan met wat boter of olie.
5. Doe wat beslag in de pan.
6. Draai de pannenkoek om wanneer deze klaar lijkt.
7. Andere kant klaar? Haal hem uit de pan.

### Groene pannenkoeken:

1. Doe de bloem, eieren, melk en de bladspinazie in een kom. Mix deze met de staafmixer of blender tot een beslag.
2. Verwarm de koekenpan met wat boter of olie.
3. Doe wat beslag in de pan.
4. Draai de pannenkoek om wanneer deze klaar lijkt.
5. Andere kant klaar? Haal hem uit de pan.

### Blauwe pannenkoeken:

1. Doe de bloem, eieren, melk en de blauwe bessen in een kom. Mix deze met de staafmixer of blender tot een beslag.
2. Verwarm de koekenpan met wat boter of olie.
3. Doe wat beslag in de pan.
4. Draai de pannenkoek om wanneer deze klaar lijkt.
5. Andere kant klaar? Haal hem uit de pan.

## Eet smakelijk!

