



Amsterdam UMC

## Lekkere eiwitboost voor thuis!

Eiwitten zijn een belangrijk bouwstof, zeker tijdens uw herstel. Deze pancake met noten-crème van cashewnoten en cacao is erg lekker, voedzaam en een echte aanrader als u extra eiwit kunt gebruiken.



Wilt u dit eiwitrijke  
toetje thuis ook  
eens maken?  
Bekijk dan het recept  
op de achterzijde.

# Pancake met noten crème

voor 5 porties

## Ingrediënten

---

### Pancakes

100 ml volle melk

3 st eieren

250 g hüttenkäse

65 g kikkererwtenmeel

15 ml koolzaadolie

75 g crème fraîche

snufje zout

### Vulling

100 g ongezouten ongebrande

cashewnoten

5 g cacao

40 ml ahornsirop

40 ml koolzaadolie

## Bereiding

---

1. Doe de hüttenkäse in een kom en voeg één voor één de eieren toe. Meng alles met een mixer door elkaar en voeg het kikkererwtenmeel en zout toe. Giet het beslag op vetvrij papier op een bakplaat of in een springvorm en besmeer dit met een beetje olie. Bak het beslag in 6 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C. Laat de pancake koud worden in de koelkast.

2. Maal de cashewnoten fijn tot een gladde pasta in een keukenmachine. Doe dit in een kom met de lijnzaadolie, cacao poeder en ahornsirop, zodat er een lekkere cashewnoten crème ontstaat.

3. Snijd de pancake in 3 gelijke repen of punten. Smeer de noten crème op een laag pancake en leg er een andere laag pancake op. Smeer weer een laag noten crème en dek af met de laatste plak pancake. Zet het koud weg.

4. Snijd de belegde pancake in puntjes. Dit nagerecht is ook lekker te combineren met een bolletje roomijs.

5. Garneer de pancake met vers fruit en amandelschaafsel.

*Per 100 g: 235 kCal, 17 g vet, 10,5 g eiwit, 10,5 g koolhydraten*