



Pannenkoeken met duizend gaatjes (*baghrir*)



VOORBEREIDING: 20 minuten / **LATEN RUSTEN:** 30 minuten / **BEREIDING:** 2 tot 3 minuten per pannenkoek

Ingrediënten voor 6 tot 8 personen

500 g zeer fijn tarwegriesmeel
2 eieren
2 snuifjes zout
2 zakjes bakpoeder
1 blokje bakkersgist (of 1 zakje gedroogde bakkersgist)

1. Giet het griesmeel in een kom. Breek de eieren in de kom en voeg er zout, bakpoeder en verkrumelde bakkersgist aan toe. Begin het deeg met de garde te kloppen terwijl u er beetje bij beetje lauw water bijgiet tot u een licht vloeibaar deeg krijgt.

2. Giet dit mengsel in de keukenrobot en mix tot u een lichtgele gladde en homogene crème heeft verkregen (ongeveer 2 minuten). Giet alles in een schaal, bedek deze met huishoudfolie en laat 30 minuten rusten op kamertemperatuur.

3. Verwarm een antikleefpan zonder vetstof en giet er een pollepeltje deeg in. Laat het deeg stollen: er moeten veel kleine gaatjes zichtbaar worden over heel de pannenkoek. Wanneer het oppervlak net droog is, haalt u de pannenkoek met een houten spatel uit de pan en legt hem op een voorverwarmd bord. Bedek met een doek. Herhaal hetzelfde met de rest van het deeg.

4. Dien lauw of opgewarmd op, met een beetje vloeibare honing of de Marokkaanse sinaasappelsla van pagina 16.

TIP VAN DE CHEF

De *baghrir* of "honingraatpannenkoekjes" zijn een klassieker in de Maghreblanden. Het deeg wordt lekkerder als het minstens 6 uur in de koelkast heeft gerezen: bereid het dus gerust vooraf.

Eet voor een passende bloedsuikerspiegel én jeansbroek best slechts 1 tot 2 pannenkoeken per persoon. U kunt ook meer gaan bewegen.