

Glutenvrije groentenkoekjes

Aangezien onze dochter geen gluten mag én een slechte eter is, heb ik deze lekkere groentenkoekjes uitgevonden. Ik varieer met de inhoud zodat ze steeds andere groenten binnenkrijgt. Zo heb ik ze al gemaakt met maïs, doperwten, geraspte wortel, ui en gerookte kip. In dit geval is het een combinatie van doperwten en maïs. Wij vinden ze zelf ook echt heel erg lekker! Dit recept is helemaal op gevoel, er kan met de hoeveelheden niet zoveel mis gaan.

Menugang: Bakrecepten

Type gerecht: Zoet

Aantal personen: 2

Bereidingstijd: 20 minuten

Aangezien onze dochter geen gluten mag én een slechte eter is, heb ik deze lekkere groentenkoekjes uitgevonden. Ik varieer met de inhoud zodat ze steeds andere groenten binnenkrijgt. Zo heb ik ze al gemaakt met maïs, doperwten, geraspte wortel, ui en gerookte kip. In dit geval is het een combinatie van doperwten en maïs. Wij vinden ze zelf ook echt heel erg lekker! Dit recept is helemaal op gevoel, er kan met de hoeveelheden niet zoveel mis gaan.

Bereidwijze

1. Kook de dopertwen (vers of uit diepvries, niet uit pot!) maximaal 4 minuten zodat ze nog een lekkere bite hebben. Laat de maïs uitlekken.
2. Strooi een laag boekweitmeel in een mengkom (ik gok zo'n 150 gram).
3. Voeg 1 ei en een snufje zout toe (dit helpt de eiwitstrengen los te maken). Voeg een beetje melk toe (tot het net te roeren valt) en roer met een garde alle klontjes eruit. Voeg nu meer melk toe tot een yoghurt dikte.
4. Voeg nu alle gewenste ingrediënten toe. In dit geval ui, gerookte kip, doperwten, maïs en een scheutje knoflookolie en roer dit even door.
5. Doe een flinke laag bakolijfolie in de pan (het is bijna frituren) en verwarm dit. Als je er een druppel beslag in laat vallen en het begint te borrelen is het warm genoeg. Op half hoog vuur nu met een lepel kleine beetjes beslag in de pan leggen (4 per keer). Als hij goudbruin is omkeren. Laat ze uitlekken op een bord met keukenpapier.
6. Daarna gelijk serveren, al zijn ze de volgende dag opgewarmd ook prima te eten. Voor ons serveer ik ze met mangochutney, Noa eet ze zo. Deze hoeveelheid maakt zo'n 12 koekjes.

Ingrediënten

- Boekweitmeel
- (Geiten)melk
- 1 ei
- Handjevol diepvriesdoperwten
- Handjevol maïs uit blik
- 1 uitje kleingesneden
- 1/2 gerookte kipfilet
- Bakolijfolie (Betis groen)
- Scheutje knoflookolie
- Snufje zout

accessoires

- Mengkom
- Garde
- Koekenpan