



#1 Pancake Stack



Pancake Stack

Maar liefst 16 influencers gingen de strijd met elkaar aan voor “Nederlands #1 pancake stack”. Hun bakcreaties zijn werkelijk een lust voor het oog en een streling voor de tong. Fluffy, exotisch of sticky. Ga jij voor een zwoele fruitige favoriet of word je helemaal wild van een spicy touch? Met een scheutje fluweelzachte ahornsiroop wordt werkelijk elk van deze pareltjes tot meesterwerk gekroond.

Pancakes and maple syrup, in Amerika en Canada is deze combi al decennia razend populair. En dat is niet voor niks. Maple syrup, ook wel ahornsiroop of esdoornsiroop genoemd, is gemaakt van het sap van de esdoorn. De A klasse ahornsiropen van BioToday zijn afkomstig uit Canada, volledig biologisch geproduceerd én zonder toevoegingen. Hello Canadian liquid gold! Van nature hebben ze een lagere glycemische index dan gewone suiker en zitten ze vol antioxidanten. De onweerstaanbare smaak met een lichte hint van karamel maakt ahorn een geliefde siroop voor over pannenkoeken. Voor de echte karmellover is de robuuste variant een aanrader. Doordat deze later in het seizoen wordt geoogst, heeft hij een nog intensere smaak.

Een e-book met 16 overheerlijke pancake stack recepten. Allemaal afgetopt met een scheutje BioToday ahornsiroop.

BioToday is stapelgek op pancake stacks! Jij ook? *Sweet!*

Liefs,



Inhoudsopgave

VANILLA PANCAKES	7
BAKED APPLE PANCAKES	9
FRUITY PUMPKIN PANCAKES	11
BAKLAVA PANCAKES	13
APPLE TURMERIC PANCAKES	15
BUCKWHEAT PANCAKES	17
GINGERBREAD PANCAKES	19
CHOCOLAT PUMPKIN PANCAKES	21
VEGAN ORANGE PANCAKES	23
HAZELNUT CASHEW PANCAKES	25
FLUFFY RICOTTA PANCAKES	27
PUMPKIN SPICE PANCAKES	29
RASPBERRY PISTACHE PANCAKES	31
COCO PANDAN PANCAKES	33
BANANA CARAMEL PANCAKES	35
HEALTHY MANDARIN PANCAKES	37



Ahornsiroop



Het is een heerlijk biologisch zoetmiddel met een lichte smaak van karamel, perfect voor in jouw yoghurt, smoothies, koffie, thee, zoete baksels of over pannenkoeken!

Ahornsiroop robuust



Deze robuuste variant heeft een sterkere karamelsmaak doordat deze later in het seizoen wordt geoogst. Heerlijk over jouw pancake stack!

Vanilla pancakes

Ben je opzoek naar een easy Sunday morning recept? Dan zijn deze red fruit vanilla pancakes precies wat je zoekt! Naast dat ze gewoon erg lekker zijn, zijn deze pancakes ook nog eens glutenvrij.

GEWOONHANNE.NL

INGREDIËNTEN: BEREIDING:

Voor 4 porties

750 ml kefir (of karnemelk)

1 ei

200 gram glutenvrij havermeel

100 gram amandelmeel

50 gram boekweitmeel

½ tl baking soda

2 el **BioToday ahornsiroop**

1 zakje vanillesuiker of

½ tl vanillepoeder

Snufje zout

BioToday kokosolie, om in te bakken

Gestoofde aardbeien

2 el **BioToday ahornsiroop**

250 gram aardbeien

200 gram frambozen

1 zakje vanillesuiker of

½ tl vanillepoeder

30 gram **BioToday ghee**

Benodigheden

Springvorm 18 cm of kleiner

Kluts het ei in een beslagkom. Voeg de melk en de ahornsiroop toe en roer goed door elkaar. Meng in een andere kom de droge ingrediënten (zonder de baking soda). Voeg hier het kefir mengsel aan toe en roer tot een glad beslag. Voeg op het laatste moment de baking soda toe. Verhit wat olie in een pan en bak hierin mooie pancakes.

Voor de gestoofde aardbeien

Maak de aardbeien schoon en halveer ze.

Smelt de ghee in een pan. Voeg het fruit, de ahornsiroop en de vanille toe. Stoof het fruit 5 tot 10 minuten. Serveer de pancakes met wat gestoofd fruit en garneer ze met wat extra ahornsiroop.

Tip

Versier de pancake stack met eetbare bloemetjes en verse kruiden!



Baked apple pancakes

Deze blender pannenkoekjes met gebakken appel zien er niet alleen onwijs lekker uit, ze zijn ook nog eens loaded with veggies!
Die veggies zijn goed verstoep en dus is dit ontbijtje ook kids proof.

HEALTHYFOODIE_MANON

INGREDIËNTEN:

Voor 2 porties

100 gram havermout
100 gram appelmoes
2 eieren
150-200 gram geraspte wortel
1 tl bakpoeder
2 tl **BioToday psylliumvezels**
½ tl kaneel of pompoenkruiden
Mespuntje vanillepoeder
BioToday kokosolie, om in te bakken

Toppings

1 appel, in kleine blokjes
Snufje kaneel
BioToday cashew-hazelnootpasta
BioToday ahornsiroop

Benodigheden

Blender, keukenmachine of staafmixer

BEREIDING:

Doe de havermout in een blender en mix fijn.
Voeg daarna de rest van de ingrediënten toe behalve het bakpoeder, de psylliumvezels en de wortel.
Roer er dan handmatig de wortels, psylliumvezels en bakpoeder doorheen en laat het beslag 5 minuten staan. De psylliumvezels nemen dan het vocht op.
Bak omscheppend de appelblokjes zacht in wat olie en bestrooi ze met kaneel.
Verwarm een andere koekenpan met wat olie en schep kleine hoopjes van het beslag in de pan.
Bak de pannenkoekjes aan beide kanten goudbruin.
Verdeel de pannenkoekjes over 2 bordjes en verdeel over elk stapeltje een lepel notenpasta, schep hierop de appelstukjes. Schenk er ahornsiroop naar wens over en garneer optioneel met de overige toppings.



Fruity pumpkin pancakes

Deze smeùige fruity pumpkin pancakes zijn perfect als ontbijt, dessert of zelfs als snack. Deze pancake stack smaakt nog lekkerder dan dat hij eruit ziet. Smullen!

VEGAN

LENNAOMRANI

INGREDIËNTEN:

Voor 2 porties

- 150 gram boekweitmeel
- 250 ml amandelmelk
- 175 gram pompoenpuree
- 2 el **BioToday ahornsiroop**
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl koek- en speculaaskruiden
- Een snufje zout
- ½ tl vanille-extract
- 1 banaan
- 2 el **BioToday gemengde notenpasta**
- 100 gram cranberry's
- 1 tl **BioToday kokosrasp**
- BioToday kokosolie**, om in te bakken

BEREIDING:

Mix de droge ingrediënten (boekweitmeel, bakpoeder, koek- en speculaaskruiden en zout) in een kom. Mix vervolgens de vloeibare ingrediënten (pompoenpuree, amandelmelk, vanille-extract en ahornsiroop) in een aparte kom. Doe de droge ingrediënten bij de vloeibare ingrediënten en mix het tot een glad beslag. Verhit wat (kokos)olie in een koekenpan en giet er voorzichtig wat beslag in. Bak de pannenkoeken ongeveer 3 minuten per kant. Herhaal dit tot al het beslag op is. Stapel de pannenkoeken op en verdeel de plakjes banaan over de pannenkoeken. Garneer met notenpasta, ahornsiroop, cranberry's en geraspte kokos.

Benodigdheden

Blender, keukenmachine of staafmixer

Tip

Ook zo'n hoge stapel maken? Gebruik een prikker zodat de stapel niet omvalt.



WINNER

Baklava pancakes

Wist je dat pancakes ook heerlijk afgetopt kunnen worden met hartigheden? Bij deze baklava pancakes is het de combinatie tussen zoet en hartig wat deze pancakes perfect maakt!

LAURAS_SUPER_VOOD

INGREDIËNTEN: BEREIDING:

Voor 2 porties

125 gram Griekse yoghurt (of plantaardige variant)
1 rijpe banaan
2 eieren
½ tl vanille-extract
1 el BioToday dadel walnoot-kaneel spread
2 el BioToday ahornsiroop
30 gram pistachenoten
100 gram havermeel
½ tl kaneel
0,25 tl kardemompoeder
1 tl bakpoeder
1 el sinaasappelschil rasp
BioToday kokosolie, om in te bakken
Granaatappelpitjes

Benodigheden

Blender, keukenmachine of staafmixer

Mix de yoghurt, banaan, ei, vanille, dadelspread en ahornsiroop met een staafmixer door elkaar. Maal de pistachenoten in een keukenmachine tot fijne stukjes. Doe dit samen met de havermeel, kaneel, kardemom, bakpoeder en sinaasappelrasp in een kom en roer door elkaar. Schenk vervolgens het yoghurt mengsel bij de droge ingrediënten en roer met een lepel door tot een beslag. Verwarm wat kokosolie in een koekenpan en bak van het beslag kleine pannenkoekjes. Bak op laag vuur en draai voorzichtig om als er bubbeljes op de bovenkant ontstaan. Verdeel de pancakes over twee borden en maak (optioneel) af met ahornsiroop, fijngehakte pistachenootjes, granaatappelpitjes en een schijfje sinaasappel.

Tip

Dadel-walnoot-kaneel spread van BioToday is ook heerlijk om op je pancake stack te smeren!





Apple turmeric pancakes

Wil jij je dag energiek beginnen? De appel-kurkuma sap in deze pancakes geeft je een échte boost. Top af met de ahornsiroop en wat besjes, heer-lijk!

SNOEPGEZOND

INGREDIËNTEN:

Voor 2 porties

100 gram bloem
100 ml BioToday appel-kurkuma sap
1 ei
1 tl bakpoeder
½ tl kurkuma
Snufje zout
½ appel
BioToday ahornsiroop
BioToday kokosolie of ghee,
om in te bakken

Toppings

Besjes

Benodigheden

Garde

BEREIDING:

Klop het ei samen met de appel-kurkuma sap los. Roer hier de bloem, bakpoeder, kurkuma en het snufje zout doorheen. Roer met een garde tot een glad beslag. Rasp de ½ appel (schil de appel als dit je voorkeur heeft) en roer dit met een spatel door het beslag. Laat het beslag 5 minuten rusten. Verwarm ondertussen een (pannen)koekenpan op het vuur en smelt hierin wat olie of ghee. Maak kleine hoopjes beslag in de pan (ter grootte van een flinke eetlepel). Bak de pannenkoeken in een paar minuten aan beide kanten bruin en gaar. Herhaal dit totdat al het beslag op is. Je haalt ongeveer 10-12 pannenkoekjes uit het beslag.



Buckwheat pancakes

Een echte foodie kun je wel wakker maken voor een heerlijke pancake stack!
Deze pancake stack met boekweit is onwijs lekker en erg voedzaam.
De boekweit zorgt ervoor dat je dag een gezonde boost krijgt!

VEGAN

SHANAVANHOOF

INGREDIËNTEN:

Voor 1 persoon

120 ml appelmoes
2 el BioToday appelcider azijn
1 el BioToday amandelpasta
1 el lijnzaad
140 ml amandelmelk
125 gram boekweitmeel
2 el bakpoeder
1 tl baking soda
1 tl kaneel
Zonnebloemolie

Toppings

BioToday ahornsiroop
(vegan) yoghurt en rood fruit

Benodigdheden

Blender, keukenmachine of
staafmixer

BEREIDING:

Mix alle ingrediënten goed door elkaar.
Verwarm wat zonnebloemolie in de pan. Maak kleine
hoopjes en bak goudbruin. Draai dan om en bak nog
kort aan de andere kant.
Maak de pancake stack af met ahornsiroop, (vegan)
yoghurt en rood fruit.





Gingerbread pancakes

Pancakes zijn heel veelzijdig. Maak je pancakes eens met heerlijke gember, speculaaskruiden en amandelmelk. Zelfs zonder toppings is deze pancake stack geweldig van smaak!

FITFOOD.DIOON

INGREDIËNTEN:

Voor 1 persoon

60 gram havermout

60 ml amandelmelk

1 tl BioToday appelcider azijn

1 tl bakpoeder

5 ml BioToday agavesiroop

10 ml BioToday powershot gember

1 ei

Koek- en speculaas kruiden

½ appel

BioToday ahornsiroop

BioToday kokosolie, om in te bakken

Benodigheden

Blender, keukenmachine of
staafmixer

BEREIDING:

Doe alle ingrediënten, behalve de appel en de ahornsiroop in een blender of keukenmachine en meng tot een egaal beslag. Bak het beslag in een pan tot kleine pannenkoekjes. Bak vervolgens de appel en top samen met de ahornsiroop hier de pannenkoekjes mee af.

Tip

Bak de appels kort in de koekenpan voor een apple pie smaak!



Chocolat pumpkin pancakes

Chocolat pumpkin pancakes, oftewel pompoen pannenkoekjes met heerlijke chocolade. De combinatie van pompoen, chocolade, kwark en vers fruit maakt deze pancakes onweerstaanbaar lekker. Een (h)eerlijk recept om je dag mee te beginnen!

BALANSINDEKEUKEN

INGREDIËNTEN:

Voor 2 porties

150 gram magere kwark
100 gram pompoenpuree
75 gram volkoren meel
2 eieren (M)
10 gram cacaopoeder
10 gram bakpoeder
BioToday ahornsiroop
BioToday kokosolie, om in te bakken

Benodigheden

Blender, keukenmachine of
staafmixer

BEREIDING:

Meng alle ingrediënten tot een egaal beslag. Dit kan in een blender, maar is ook gewoon mogelijk in een schaalje en het beslag glad roeren. Verhit een koekenpan (of pancake ijzer) en vet deze lichtjes in. Bak de pannenkoekjes aan beide zijden goudbruin. Herhaal dit totdat het beslag op is. Daarna is het stapelen, aftoppen (met kwark, fruit & ahornsiroop) & genieten!

Tip

Top af met wat extra chocolade!



Vegan orange pancakes

Deze pancakes zijn gemakkelijk te maken en ozo lekker! Oh, en ook nog eens vegan én glutenvrij. Met maar een kleine ingrediëntenlijst maak je van je standaard doordeweekse ontbijtje een 'lazy tasty breakfast'!

VEGAN

LISLOVESCOOKING

INGREDIËNTEN:

Voor 2 porties

75 gram (glutenvrij) havermeel

100 gram kokosyoghurt

50 gram sinaasappelsap

½ banaan (rijp)

Rasp van een ½ sinaasappel

1 tl kaneel

1 el **BioToday ahornsiroop**

1 tl bakpoeder

Snufje zout

Optioneel: witte chocolade,
pistachenootjes of cranberry's

Biotoday notenpasta

Benodigheden

Blender, keukenmachine of
staafmixer

BEREIDING:

Prak de banaan fijn, rasp de sinaasappelschil en pers het sap uit. Hak eventueel de witte chocolade, pistachenootjes of cranberry's in kleine stukjes. Meng het havermeel met de geprakte banaan, kokosyoghurt, sinaasappelsap en schil, kaneel, bakpoeder, zout en de ahornsiroop tot een beslag zonder klontjes. Schep als laatste de witte chocolade, pistachenootjes of cranberry's door het beslag. Verhit een koekenpan met goede anti aanbak laag op heet vuur totdat de pan goed heet is. Wanneer de pan goed heet is draai je het vuur naar middelhoog en schep je een lepel beslag in de pan. Zodra de bovenkant van de pancake bijna gestold is en je spatel onder de pancake gaat draai je de pancake om en bak je deze nog voor 1 minuut aan de andere kant. Ga zo door totdat je beslag op is. Stapel de pancakes op elkaar en serveer ze met een lik geroosterde notenpasta, vers fruit en wat extra ahornsiroop.



Hazelnut cashew pancakes

Deze pannenkoeken met ahornsiroop, hazel- en cashewnoten is de perfecte combinatie van een lichtzoete smaak met daarbij hartige toppings! Gemakkelijk te maken, maar echt verrassend lekker om te eten.

FOODBYLAA

INGREDIËNTEN:

Voor 1 persoon

2 eieren

150 gram havermeel

100 gram hazelnootmeel

50 gram speltbloem

500 ml karnemelk

½ tl bicarbonaat

½ tl bakpoeder

Snufje zout

Merg van 1 vanillestokje

BioToday kokosolie, om in te bakken

Toppings

2 flinke el BioToday

cashew-hazelnoot pasta

BioToday ahornsiroop

Benodigheden

Blender, keukenmachine of
staafmixer

BEREIDING:

Klop de eieren. Voeg de karnemelk toe en mix dit rustig samen met de eieren.

Voeg de rest van alle ingrediënten toe. Laat het beslag voor 10 minuten rusten. Doe 1 theelepel kokosolie in een (koeken)pan. Voeg een lepel beslag toe in de pan en bak ze om en om goudbruin. Serveer ze met de BioToday ahornsiroop en de notenpasta.

Tip

varieer met de verschillende
BioToday notenpasta's!





Fluffy ricotta pancakes

Deze ricotta pancakes zijn super fluffy, gemakkelijk te maken en heerlijk zoet door extra veel ahornsiroop! Benieuwd hoe je ze nog lekkerder kunt maken? Top ze dan eens af met geklopte room of kwark, geraspte chocolade en extra veel amandelpasta!

BEAUFOD

INGREDIËNTEN: BEREIDING:

Voor 2 porties

2 eieren
250 ml (haver)melk
250 gram ricotta
3 el **BioToday ahornsiroop**
2 el zonnebloemolie
200 gram bloem (eventueel
glutenvrij)
2 tl bakpoeder
Kein snufje zout
BioToday kokosolie, om in te bakken

Toppings

Pure chocolade
BioToday amandelpasta
Opgeklopte room
extra **BioToday ahornsiroop**

Benodigheden

Blender, keukenmachine of
staafmixer

Meng in een kom de eieren, melk, ricotta, ahornsiroop en zonnebloemolie door elkaar tot je geen klontjes meer hebt. Meng in een andere kom de bloem, bakpoeder en zout. Voeg daarna toe aan de kom met het ricottamengsel en roer goed door. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en schep kleine hoopjes beslag in de pan. Zeg zo'n drie per koekenpan. Bak de pancakes 3 minuten op medium vuur en draai ze daarna voorzichtig om. Bak de andere kant nog 2 min. Stapel de pancakes op en versier ze met de toppings.

Tip

versier je pancake stack met
een leuke prikker,
éxtra feestelijk!



Pumpkin spice pancakes

Ben je gek op pannenkoeken én op pompoen? Dan vind je dit recept vast ontzettend lekker. Pompoen is echt een vitamine C bommetje en zit boordevol antioxidanten. Win-win dus!

VEGAN

INGREDIËNTEN:

Voor 1 persoon

125 ml havermelk

65 gram speltbloem

1 tl BioToday appelcider azijn

1 tl bakpoeder

½ tl BioToday ahornsirop

½ tl BioToday kokosolie + extra om
in te bakken

½ tl koek- en speculaaskruiden

Paar snufjes zout

Garnering

75 gram pompoen

1 el BioToday speculoospasta

½ theelepel lijnzaad

Flinke scheut BioToday ahornsirop

Benodigheden

Grote zeef

ZONDERZOOI

BEREIDING:

Snijd de pompoen in kleine blokjes (met schil) of gebruik kant en klare pompoenblokjes. Kook ze daarna 5 minuten in een pannetje met water en zet ze even weg. Doe de havermelk samen met de appelciderazijn (of citroensap) in een glas, roer door elkaar en laat dit 5 minuten staan. Doe de speltbloem, het bakpoeder, koek- en speculaaskruiden en zout door een zeef in een grote kom. Zeven zorgt ervoor dat de pannenkoeken meer fluffy worden. Smelt de kokosolie in een pannetje. Voeg de gesmolten kokosolie toe aan het bloem mengsel, samen met de melk en de ahornsirop. Roer alles kort door elkaar met een spatel, maar zorg dat het niet perfect gemixt is. Klontjes zijn oké, zo worden de pannenkoeken extra fluffy. Doe wat kokosolie in de pan en maak 6 pannenkoeken van het beslag. Bak de pannenkoekjes 2-3 minuten aan elke kant, tot deze bubbeltjes krijgt en goudbruin ziet aan de onderkant. Stapel de pannenkoeken op een bord. Doe kokosolie in de pan en voeg de blokjes pompoen toe. Breng ze op smaak met koek en speculaaskruiden en bak ze 2 minuten. Garneer de pannenkoeken met de pompoen, speculoaspasta, lijnzaad en een flinke scheut ahornsirop!





Raspberry pistache pancakes

Deze pancake stack is onwijs lekker en ziet er ook nog eens overheerlijk uit. Perfect voor een feestje of gewoon zomaar, om lekker te genieten. De pistachenootjes maken deze stapel helemaal af!

MIESMEALS

INGREDIËNTEN:

Voor 2 porties

2 rijpe bananen
2 eieren
1 tl vanille-extract
75 gram boekweitmeel (glutenvrij)
of havermeel
½ tl kaneel
1 tl bakpoeder
Handje frambozen (in stukjes)
BioToday kokosolie, om in te bakken

Toppings

2 el kwark
Handje vol verse frambozen
Flinke scheut BioToday ahornsiroop
10 gram fijn gehakte pistachenootjes

Benodigheden

Blender, keukenmachine of
staafmixer

BEREIDING:

Prak de bananen in een kom en mix deze met de eieren. Voeg hier de vanille, havermeel, kaneel en bakpoeder aan toe en mix tot een dik beslag. Roer de frambozen stukjes hier als laatste door. Verhit olie in een koekenpan op middelhoog vuur en bak de pannenkoekjes aan beide kanten mooi goudbruin. Maak de pancakes af met alle toppings.

Tip

Stack it up! En maak af met de lekkerste toppings.



Coco pandan pancakes

veggilaine maakt een pancakevariant geïnspireerd door de lekkerste smaak uit haar lievelingsland Indonesië; Pandan! Deze pancake is geurig, bloemig en vanilleachtig met een vleugje kokos.

VEGGILAINE

INGREDIËNTEN:

Voor 2 porties

- 2 eieren
- 50 gram havermout
- 50 gram bloem
- ½ tl vanille-extract
- 50 ml **BioToday kokosmelk**
- Zout
- ½ tl bakpoeder
- ½ tl pandan extract (haal je bij de toko)
- 50 gram **BioToday kokosrasp**
- 1 el **BioToday kokosbloesemsuiker**
- 1 banaan
- 1-2 el **BioToday ahornsirop**
- BioToday kokosolie**, om in te bakken

Benodigheden

Blender, keukenmachine of staafmixer

BEREIDING:

Scheid het eigeel van het eiwit en klop het eiwit stijf. Voor een makkelijkere variant kan je de eieren ook gewoon in één keer mixen. Dan worden je pancakes alleen minder fluffy. Mix het eigeel (of de hele eieren) met de vanille-extract, pandan en kokosmelk. Maal de bloem, havermout, snufje zout en bakpoeder kort fijn in een blender en schep dit geleidelijk door het pandan mengsel. Schep tot slot rustig het opgeklopte eiwit erdoor. Bak met een beetje olie en gebruik 1 el beslag per pannenkoekje. Rooster in de tussentijd de kokosrasp gemengd met wat zout en de kokossuiker kort in een pan tot goudbruin. Laat afkoelen voor een crunch. De banaan bak je in plakjes met een beetje olie aan één kant. Vervolgens flip je ze om, zet je het vuur uit en giet je er de ahornsirop bij. Top de pannenkoekjes met de gebakken banaan en getoaste zoet zout kokos en *je waant je op Bali!*





Banana caramel pancakes

Probeer eens deze heerlijke gekarameliseerde banana pancakes! Misschien niet de makkelijkste pancake-stapel om te maken, maar zeker de moeite waard. Al deze smaken zorgen namelijk voor een ware smaakexplosie!



TISHAPPYKITCHEN

INGREDIËNTEN: BEREIDING:

Voor 2 porties

195 gram tarwebloem
7 gram bakpoeder
200 ml ongezoete amandelmelk
20 gram **BioToday agavesiroop**
10 ml zonnebloemolie
Snufje zout
25 gram **BioToday gemengde notenpasta**
Verse muntblaadjes, rode besjes
BioToday kokosolie, om in te bakken

Vegan banana pudding

200 gram tofu
1,5 banaan
10 gram **BioToday ahornsiroop**
1 tl vanille uit een vanillestokje
60 gram kokosnootcrème
50 gram **BioToday kokosmelk**
Snufje kaneel

Karamel banaan & pecannoten

1 banaan
30 pecannoten
10 gram biologische vegan boter
20 gram **BioToday ahornsiroop**
Snufje zout

Mix alle droge ingrediënten met elkaar en voeg vervolgens alle andere ingrediënten toe, behalve de gemengde notenpasta. Mix tot een glad beslag. Doe de notenpasta in een klein spuitzakje. Verwarm wat olie in de pan op middelhoog vuur en schep met een ijslepel pancakes in de pan. Daarna spuit je er direct een swirl notenpasta op en zorg je dat je met je spatel de notenpasta swirl zachtjes in het pannenkoekje drukt. Wanneer er bubbeltjes ontstaan kan je de pannenkoekjes omdraaien. Doe dit met alle 6 de pancakes. Ondertussen doe je in een pannetje vegan boter, ahornsiroop en een snufje zout zodat het smelt. Voeg in de pan zonder zout in de schijfjes banaan toe en in de pan met zout de pecannoten. Bak de schijfjes banaan en pecannoten 5 min. op middelhoog vuur aan zodat ze karameliseren. Doe alle ingrediënten voor de vegan bananenpudding in een blender en meng tot een glad geheel. Stapel alle pannenkoekjes op elkaar, doe er een schep bananenpudding op, decoreer met de gekarameliseerde banaan, pecannoten, rode besjes, muntblaadjes en ahornsiroop.

Benodigheden

Garde, spuitzak, ijslepel, blender



Healthy mandarin pancakes

Last but not least; healthy mandarin pancakes! De combinatie van kwark en mandarijn maken deze pancake stack een echte topper. Fris, lekker en een heerlijke kickstart van je dag!

STUDENTJEKOOKT

INGREDIËNTEN:

Voor 2 porties

300 gram kwark naar keuze
100 gram speltbloem
50 gram zelfrijzend bakmeel
100 ml melk
2 eieren
1 tl kaneel
1 el **BioToday ahornsiroop**
Snufje zout
Paar drupjes vanille-extract
BioToday kokosolie, om in te bakken

Toppings

1 mandarijn
2 el tahini of 2 el kwark
Optioneel: fijngehakte pistachenoten

Benodigheden

Zeef
Garde

BEREIDING:

Zeef de bloem en het zelfrijzend bakmeel en doe het vervolgens in een kom. Voeg de eieren, kwark, melk, vanille, kaneel, ahornsiroop en een snuf zout toe. Mix met een garde. Niet met de mixer of blender, want dan worden ze niet zo fluffy!

Verhit een scheut olie in een koekenpan en maak met een eetlepel 2 tot 3 hoopjes beslag per keer. Laat de pannenkoekjes ongeveer 2-3 minuten bakken en keer ze vervolgens om en laat ze dan nog een minuut of 2 bakken. Schenk de tahini of kwark over de pannenkoeken, top af met de mandarijn en eventueel wat extra ahornsiroop en fijngehakte pistachenoten.

Tip

Het geheim om pancakes dik en fluffy te krijgen? Voeg kwark toe aan je beslag!





Pancake Stack

COLOFON

CONCEPT EN VORMGEVING

Eef de Regt, Pieter te Dorsthorst & Steffie van Leest

RECEPTUUR EN FOTOGRAFIE

RED FRUIT VANILLA PANCAKES – gewoonhanne.nl
BAKED APPLE PANCAKES – healthyfoodie_manon
FRUITY PUMPKIN PANCAKES – lennaomrani
BAKLAVA PANCAKES – lauras_super_vood
APPLE TURMERIC PANCAKES – snoepgezond
BUCKWHEAT PANCAKES – shanavanhoof
GINGERBREAD APPLE PANCAKES – fitfood.dioon
CHOCOLAT PUMPKIN PANCAKES – balansindekeuken

COCONUT ORANGE PANCAKES – lislovescooking
HAZELNUT CASHEW PANCAKES – foodbylaa
FLUFFY RICOTTA PANCAKES – beaufood
PUMPKIN SPICE PANCAKES – zonderzooi
RASPBERRY PISTACHE PANCAKES – miesmeals
COCO PANDAN PANCAKES – veggilaine
BANANA CARAMEL PANCAKES – tishappykitchen
HEALTHY MANDARIN PANCAKES – studentjekookt

Het is niet toegestaan om zomaar iets uit dit boek te kopiëren en/of verspreiden zonder toestemming van de Smaakspecialist. Wil je materiaal uit dit boek gebruiken? Neem dan contact op met de Smaakspecialist via info@desmaakspecialist.nl.



www.biotoday.bio

 @biotoday_

 @biotoday

 @biotodaynl

 @biotoday

#1 Pancake Stack

STAPELGEK OP PANCAKE STACKS!

Maar liefst 16 influencers gingen de strijd met elkaar aan voor “Nederlands #1 pancake stack”. Hun bakcreaties zijn werkelijk een lust voor het oog en een streling voor de tong. Fluffy, exotisch of sticky. Ga jij voor een zwoele fruitige favoriet of word je helemaal wild van een spicy touch? Met een scheutje fluweelzachte ahornsiroop wordt werkelijk elk van deze pareltjes tot meesterwerk gekroond.

Een e-book met 16 overheerlijke pancake stack recepten. Allemaal afgetopt met een scheutje BioToday ahornsiroop.

BioToday is stapelgek op pancake stacks! Jij ook? *Sweet!*

Liefs,

