



## Andere pannenkoek



Beste kinderen (en ouders/verzorgers),

Er is in de natuur zoveel te ontdekken. Met deze doe-opdracht van Natuurstad ontdek je een stukje van die natuur gewoon in je eigen huis! Wat hebben koeien, kippen en graan nou te maken met een pannenkoek? Lukt het jou om een gezonde pannenkoek te maken? Kijk maar snel wat wij voor jou bedacht hebben. Veel plezier!

De juffen en meesters van Natuurstad

Wat	Doen	Tijd
Koe, kip en graan	<p>Kijk en luister naar meneer Sander van Natuurstad. <a href="#">Klik hier.</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wat heeft meneer Sander nodig om beslag te maken?</li> <li>• Wanneer geeft een koe melk?</li> <li>• Als een kip niet op een ei gaat broeden. Wat gebeurt er dan met dat ei?</li> <li>• Van welke plant wordt volkorenmeel gemaakt?</li> <li>• Waarom maakt meneer Sander liever volkorenmeel?</li> </ul>	<p>5 min.</p> <p>2 min.</p>
Wat heb je nodig?	<p>Volkoren pannenkoeken voor vier personen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 gram volkorenmeel</li> <li>• 2 eieren</li> <li>• 400 ml halfvolle melk</li> <li>• Zonnebloemolie</li> </ul> <p><i>*Heb je de ingrediënten niet in huis? Maak dan een boodschappenlijstje en ga naar de winkel. Misschien mag je al zelf boodschappen doen.</i></p>	10 min.



Wat	Doen	Tijd
<p><b>Pannenkoeken bakken</b></p> <p><b>**Extra</b></p>	<p>Heb je al trek gekregen? Als je alle ingrediënten hebt, kun je beginnen met bakken. Natuurlijk wel eerst het beslag maken.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doe het volkorenmeel, het ei en de melk in een kom.</li> <li>2. Meng het met een garde tot een glad beslag.</li> <li>3. Doe een beetje olie in de koekenpan en wacht tot het goed heet is.</li> <li>4. Schep wat beslag in de pan en verdeel het over de hele pan.</li> <li>5. Bak de pannenkoek tot de bovenkant droog is en keer hem om.</li> <li>6. Na ongeveer 1 minuut na het omkeren is je pannenkoek klaar.</li> </ol> <p>Fruit op je pannenkoek smaakt heerlijk. Denk aan: appel met kaneel, peer, banaan en blauwe bessen.</p> <p>Eet smakelijk!!</p> <p><i>** Wil je nog gezondere pannenkoeken bakken? Kies dan één van deze recepten en probeer het uit.</i></p> <p><a href="#"><u>Pannenkoek van banaan</u></a></p> <p><a href="#"><u>Pannenkoek van pompoen</u></a></p> <p><a href="#"><u>Pannenkoek sushi</u></a></p>	<p>20 min.</p>

