

Ingrediënten voor 4 personen

250 gr. volkorenmeel 2 dl. melk,
halfvolle 0.5 dl. room 4 stuks
goudrenetten 2 stuks eieren 2 tl.
zuiveringszout 1 mespunt zout
Zonnebloemolie

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Montignac
Smaak: Zoet
Soort_gerecht: Tussendoortje
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Appelflappen a la Montignac

Hulpmiddelen

Een friteuse.

Vorbereiding

Doe het meel en de twee soorten zout in een kom. Maak vervolgens een kuiltje in het meel, doe hier de eieren en de driekwart van de melk in. Roer vanuit het midden tot een glad en klontvrij beslag is ontstaan. Voeg al roerende bij gedeelten de resterende melk en de room toe.

Bereidingswijze

Verhit de zonnebloemolie in een schone friteuse (190 graden). Snij de goudrenetten in schijven. Sla de schijven door het beslag en bak ze goudbruin. Dep ze na het bakken direct op lagen keukenrol. Bestrooi ze eventueel met fructose.