

Ingrediënten voor 4 personen

2 liter biest, 6 plakken ontbijtkoek, 50 g krenten, 50 g rozijnen, 4 el bruine basterdsuiker, 1 1/2 el kaneel, 1 ei, flensjes.

Tijd: 30-60 min.
Keuken: Nederlands
Smaak: Zacht en romig
Gang: Nagerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Refoeliekoeken

Biest is de melk, die een koe geeft na het kalveren. De eerste biest is vaak wat bloederig en niet geschikt voor menselijke consumptie, maar biest van de tweede, derde of vierde keer werd vroeger vaak gebruikt voor het maken van vele lekkernijen, zoals biestcake, biestpannekoeken en biestkaas. Op de Zuidhollandse eilanden werden van biest onder andere refoelen of refoeliekoeken gebakken, een soort gevulde flensjes. Biest is lichtgeel van kleur en heeft een hoog eiwitgehalte.

Vorbereiding

Doe de biest in een pan en laat de biest op een vlamverdeler op laag vuur (brandt gauw aan namelijk) 30 min wellen. Laat de gewelde biest even rusten en giet het vervolgens door een kaasdoek. Wat overblijft heet wrongel. Laat de plakken ontbijtkoek even drogen in een warme oven en kruimel ze fijn. Was de krenten en rozijnen en laat ze goed uitlekken.

Bereidingswijze

Roer dan de wrongel, de verkrumelde ontbijtkoek, de krenten en rozijnen met de bruine basterdsuiker, de kaneel en het ei goed door elkaar. Bak vervolgens flensjes, leg op ieder flensje een paar lepels van het biestmengsel en sla de flensjes dubbel. Refoeliekoeken of refoelen kunnen zowel warm als koud worden gegeten.