

# Gouden zoete aardappel fritters met amandelmeel en gefermenteerde augurken

*Eiwitrijke fritters met minder zoete aardappel, amandelmeel en lijnzaad zorgen voor een bloedsuikervriendelijke maaltijd. Knapperig, vullend en perfect in balans.*

Vorbereiding: 15 min

Koken: 12 min

Totaal: 27 min

Porties: 1

**GL 10.8 / GI 22**

## Ingrediënten

**Reduced portion for lower glycemic load; moderate GI when paired with protein and fat**  
zoete aardappel, geschild en geraspt

**Increased for protein and binding; helps stabilize blood sugar** middelgrote eieren

**Probiotic-rich; acetic acid helps moderate glucose response** augurk, in plakjes

**Low glycemic impact; adds aromatic flavor** witte ui, fijngesneden

**Replaces wheat flour; provides healthy fats and protein with minimal glycemic impact**  
amandelmeel

**Adds soluble fiber and omega-3s; helps slow glucose absorption** gemalen lijnzaad

**Healthy cooking fat; zero glycemic impact** avocado-olie of kokosolie om in te bakken

**Minimal glycemic impact; may support insulin sensitivity** teentje knoflook, fijngehakt

[logifoodcoach.com/recipes/gouden-zoete-aardappel-fritters-met-amandelmeel-en-gefermenteerde](https://logifoodcoach.com/recipes/gouden-zoete-aardappel-fritters-met-amandelmeel-en-gefermenteerde)

**For seasoning; no glycemic impact** zeezout

---

**Enhances nutrient absorption; no glycemic impact** zwarte peper, vers gemalen

---

**Adds smoky depth; no glycemic impact** gerookte paprikapoeder

---

**Contains curcumin; may support healthy insulin sensitivity** kurkumapoeder

---

**Pinch for warmth; no glycemic impact** gemalen nootmuskaat

---

**Optional; adds protein and fat to further slow glucose absorption** volle zure room of Griekse yoghurt om te serveren

## Instructies

---

### Step 1

Was de zoete aardappel grondig onder koud stromend water en gebruik een dunschiller om de schil volledig te verwijderen. Rasp de geschilde zoete aardappel met de grote gaten van een rasp en vang de reepjes op in een middelgrote mengkom. Neem de geraspte zoete aardappel in je handen of wikkel het in een schone theedoek en knijp stevig uit om overtollig vocht te verwijderen, wat de koekjes tijdens het bakken heerlijk knapperig maakt.

### Step 2

Schil de witte ui en snijd hem in zeer kleine, gelijkmatige stukjes om een gelijkmatige verdeling door de koekjes te garanderen. Voeg de gesnipperde ui toe aan de kom met de geraspte zoete aardappel. Schil en hak de teentje knoflook fijn, voeg het toe aan het mengsel en roer kort om de aromaten met de zoete aardappel te combineren.

### Step 3

Breek beide eieren direct in de kom bij het zoete aardappelmengsel en gebruik een vork om ze grondig te kloppen, zodat de eieren alle groentereepjes bedekken. Voeg het amandelmeel en gemalen lijnzaad toe aan de kom en roer krachtig met de vork tot de droge ingrediënten volledig zijn opgenomen en er geen klontjes meer zijn. Het beslag moet een samenhangende, licht dikke consistentie hebben.

#### Step 4

Breng het beslag op smaak met zeezout, vers gemalen zwarte peper, gerookte paprikapoeder, kurkumapoeder en een klein snufje nootmuskaat. Meng alles grondig tot de kruiden gelijkmatig verdeeld zijn en het beslag door de kurkuma een egale gouden kleur heeft. Laat het mengsel 3-4 minuten rusten zodat het lijnzaad en amandelmeel vocht kunnen opnemen en de ingrediënten kunnen binden, waardoor een stabiel beslag ontstaat.

#### Step 5

Verhit een antiaanbakkoekenpan of goed ingewerkte gietijzeren pan op middelhoog vuur en voeg de bakolie toe, draai de pan rond om de hele bodem gelijkmatig te bedekken. Wacht tot de olie glimt en heet lijkt maar niet rookt—dit geeft de perfecte temperatuur aan voor een knapperige buitenkant zonder verbranden.

#### Step 6

Gebruik een grote lepel om ongeveer 2-3 eetlepels beslag per koekje af te scheppen en laat het op de hete pan vallen, met voldoende ruimte tussen elk koekje. Gebruik de achterkant van de lepel om elk hoopje voorzichtig plat te drukken tot een rond plaatje van ongeveer een halve centimeter dik. Bak slechts 2-3 koekjes tegelijk om overbevolking te voorkomen, wat de pantemperatuur kan verlagen en resulteert in slappe koekjes in plaats van knapperige.

#### Step 7

Laat de koekjes ongestoord 3-4 minuten bakken tot de randen er stevig en droog uitzien en de onderkant een diep goudbruine korst ontwikkelt. Schuif voorzichtig een dunne spatel onder elk koekje en keer het in één vloeiende beweging om. Bak de tweede kant nog 2-3 minuten tot deze dezelfde gouden kleur en knapperige textuur krijgt. Leg de klare koekjes op een bord bekleed met keukenpapier om overtollige olie te laten uitlekken.

#### Step 8

Ga door met het bakken van het resterende beslag in porties, voeg indien nodig een klein scheutje olie toe aan de pan tussen de porties door om het antiaanbakoppervlak te behouden. Houd de klare koekjes warm op een serveerschaal terwijl je de resterende porties afmaakt. Schik de warme koekjes op een serveerschaal naast de gesneden augurken. Voor verbeterde bloedsuikercontrole en extra romigheid, garneer elk koekje met een royale klodder volle zure room of Griekse yoghurt. Serveer direct terwijl de koekjes warm zijn en op hun knapperigst, geniet van het contrast tussen de warme, hartige pannenkoekjes en de koele, pittige augurken.