

REZEPT FÜR BLAUBEER-PANCAKES MIT ORANGENZUCKER



BLAUBEER-PANCAKES MIT ORANGENZUCKER

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 12 Stück | 30 Min. | + Quellzeit

Zutaten

- 100 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- Mark von 1/4 Vanilleschote
- 100 g Magerquark
- 2 Eier (Größe M)
- 150 g Dinkelmehl Type 630
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 100 ml Milch
- 1 Bio-Orange
- 250 g Blaubeeren
- 3-4 EL Sonnenblumenöl



604

ZUBEREITUNG

169

Kcal

Pro Stück ca.

4

Gramm

Eiweiß

22

Gramm

Kohlenhydrate

7

Gramm

Fett

1. 50 g Braunen Bio-Zucker, Vanillemark, Quark und Eier cremig rühren. Mehl, Salz und Backpulver mischen und mit Milchiterrühren. Teig ca. 15 Minuten quellen lassen.

2. Orange heiß waschen und trocknen. Schale fein abreiben und mit 50 g Braunem Bio-Zucker im Mörser zerreiben. Blaubeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen.

3. Teig nochmals durchrühren. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und pro Pancake ca. 2 EL Teig hineingeben. Mit einigen Blaubeeren bestreuen und 1-2 Minuten braten. Wenden, weitere 1-2 Minuten braten. Nach Belieben warm halten. So nach und nach ca. 12 Pancakes backen. Mit dem Orangenzucker bestreut servieren.