

REZEPT FÜR PANCAKES MIT BLAUBEERSAUCE



PANCAKES MIT BLAUBEERSAUCE

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 4 Portionen | 40 Min. | + Zeit zum Quellen

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 200 ml Milch
- 50 g SweetFamily Brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- ca. 3 EL Rapsöl
- 150 g Mehl Type 550
- 1 TL Backpulver
- **Für die Sauce:**
- 300 g Blaubeeren
- 60 g SweetFamily 1-2-3 Fruchtaufstrich
- 1 EL Limettensaft



41

ZUBEREITUNG

447

Kcal

Pro Portion ca.

10

Gramm

Eiweiß

63

Gramm

Kohlenhydrate

16

Gramm

Fett

1. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Milch, Braunem Zucker, Salz und 1 EL Öl verquirlen. Mehl und Backpulver mischen und gründlich unterschlagen, bis ein glatter Teig entsteht. Eischnee locker unterziehen. Teig zugedeckt 10-15 Minuten quellen lassen.

2. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin nach und nach 12 kleine Pancakes (à ca. 8 cm Durchmesser) ca. 2 Minuten von jeder Seite braten. Warm stellen, bis alle gebraten sind.

3. Blaubeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. 200 g mit 1-2-3 Fruchtaufstrich in einen Mixbecher geben und ca. 45 Sekunden pürieren. Limettensaft zufügen und nochmals gut untermixen. Über die Pancakes klecksen, mit übrigen Beeren toppen und servieren.