

PANCAKES

SCHNELL UND EINFACH

ZUTATEN

Für 2 Portionen:

- 1 Ei
- 50 g Vollkornmehl
- 50 g Naturjoghurt
- 40 ml Milch
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Rapsöl für die Pfanne

ZUBEREITUNG

Ei trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz aufschlagen. Eigelb mit Naturjoghurt, Milch und Zucker schaumig rühren. Mehl mit Backpulver mischen. Mehlmischung und Eischnee zur Dottermasse geben und zügig zu einem glatten Teig verrühren.

1 TL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Teig portionsweise hineingeben und auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Tipp:

Genießen Sie zu den Pancakes eine Handvoll frischer Beeren oder anderes saisonales Obst. Auch Apfelmus, Birnenmus oder ein Zwetschkenkompott passen gut dazu.



15 Minuten



ausgewogenes Frühstück

