

PANCAKE CEREAL

MIT JOGHURT

ZUTATEN

Für 4 Portionen:

100 g Vollkornmehl

1 Prise Backpulver

1 Prise Salz

15-20 g Zucker

100 g Naturjoghurt

1 Ei

70 g Flüssigkeit (Milch,
Sojadrink, Haferdrink)

1 EL Rapsöl für die Pfanne

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren. Teig in einen Spritzbeutel oder eine Quetschflasche füllen. In einer beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen. Teig in kleinen Tupfen auf die heiße Pfanne spritzen, circa 1 Minute anbraten, bis auf der Oberseite Bläschen zu sehen sind. Dann mit zwei Teelöffeln jeweils umdrehen und auf der anderen Seite ebenso 1 Minute anbraten. Mit dem restlichen Teig gleich fortfahren.

Mini-Pancakes mit Joghurt oder Milch und frischen Früchten in einer Schüssel anrichten.



ballaststoffreich,
gut sättigend



ideal fürs Frühstück

