Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Pancakes – Leckere Pfannkuchen für Dein Frühstück

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 300 kcal

Zutaten

200 g Weizen- oder Dinkelmehl, ideal: Mehl aus gekeimten Körnern mit reichlich Spermidin*

5 g Backpulver

2 Stück(e) Eigelb aus Freilandhaltung

160 ml Weidemilch - ggf. etwas mehr oder weniger

2 Stück(e) Eiweiß aus Freilandhaltung

50 g Zucker

1 Prise(n) Salz

Butter aus Weidehaltung, Bratbutter oder Kokosöl zum Braten

Mögliche Einlagen:

30 g dunkle gehackte Schokolade

30 g leicht geröstete gehackte Walnüsse

30 g Rosinen in Rum eingelegt

frische Beeren oder Bananen

Gewürze: Gemahlener Zimt, Zitronenabrieb, Vanille

Zubereitung

1.Das Mehl mit dem Backpulver mischen oder zusammen sieben.

2.Das Mehl mit Gewürzen, Eigelb und Milch in einem hohen Gefäss mit einem Stabmixer kurz mixen, sodass es eine Masse ohne Klumpen gibt. Den Teig kurz stehen lassen, damit das Mehl etwas quellen kann. Hinweis: Der Teig sollte dickflüssig sein, falls er zu fest ist - noch etwas Milch beigeben, falls er zu weich ist - noch etwas Mehl beigeben.

3.Das Eiweiß mit Salz und Zucker zu einem festen Schnee schlagen.

4.Erst ein Drittel des Eischnees unter die Masse heben und anschliessend den Rest vorsichtig unterheben. Wer eine Einlage möchte, gibt sie zusammen mit dem zweiten Eischnee bei und mischt es dann.

5.Eine Pfanne auf mittlerer Hitze aufheizen und mit Öl oder Butter ausreiben. Den Backofen auf ca. 120 °C Umluft vorheizen und einen Teller für die Pancakes und Teller zum Essen warm stellen.

6.Etwas Butter in die Pfanne geben und mit einem Löffel kleine Pancakes in die Pfanne setzen oder einen Größeren machen, der die Pfanne ausfüllt. Jetzt von beiden Seiten ca. 2 - 3 Minuten backen und kurz im Ofen warm stellen. Tipp: Für den Anfang sind kleinere Pancakes einfacher zu wenden. Hinweis: Pancakes sind bei ca. 92 °C Kerntemperatur durchgebacken.

7.Mit frischer kalter Weidebutter, Honig vom Imker und Ahornsirup oder Naturjoghurt und Obst servieren.