



Mini-Pancakes zum Frühstück mit Joghurt und Beeren



Zutaten

Menge

3	Eier
30 g	Butter
1 TL	Backpulver
170 ml	Milch
3 EL	Zucker
1 Prise	Zimt
150 g	Himbeeren
200 g	griechischer Joghurt
1 Prise	Salz
180 g	Mehl
4 bis 8 EL	Ahornsirup
150 g	Brombeeren

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1799 kJ, 430 kcal, 61,3 g Kohlenhydrate, 12,4 g Eiweiß, 16,4 g Fett, 213 mg Cholesterin, 4,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Pancake Cereal ist der neue Food Trend des Sommers! Pancake Cereal ist eigentlich nichts anderes, als Mini-Pancakes mit Ahornsirup, die wie Müsli gelöffelt werden. Falls du also mal wieder Lust auf Pancakes zum Frühstück hast, solltest du unser Pancake Cereal unbedingt ausprobieren! Die Pancakes werden mit einem klassischen Teig zubereitet und anschließend einfach mit Hilfe eines Spritzbeutels als Mini-Pancakes direkt in die Pfanne gespritzt und gebacken. Zu unserem Pancake Cereal gibt es auch noch Joghurt, Himbeeren und Brombeeren. Eine ordentliche Portion Ahornsirup darf bei unserem Pancake Cereal natürlich auch nicht fehlen. Probiere unser Pancake Cereal unbedingt einmal selbst aus und löftele deine Pancakes beim nächsten Mal einfach zum Frühstück! So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst musst du die Eier trennen. Nun das Eiweiß zusammen mit einer Prise Salz schön steif aufschlagen. Die Butter in einem kleinen Topf langsam schmelzen lassen. Dann verrührst du die Eigelbe mit dem Zucker und etwas Zimt. Danach das Mehl und das Backpulver vermengen und zusammen mit der Butter sowie der Milch unter die Eigelbmasse rühren. Jetzt den Eischnee vorsichtig unterheben.

Step 2:

Die Pancake-Masse füllst du nun in einen Spritzbeutel mit einer geraden Tülle oder in einen Gefrierbeutel. Den Boden der Pfanne pinselst du leicht mit Butter ein und setzt dann mit dem Spritzbeutel kleine Mini-Pancakes in die Pfanne. Die Pancakes wendest du einmal und gibst diese dann in eine Schüssel.

Step 3:

Zum Schluss nur noch die Beeren verlesen und zusammen mit den Mini-Pancakes, einem Klecks Joghurt und Ahornsirup beträufelt servieren.