



Pancakes



Zutaten

Menge

2	Eier
1 Prise	Salz
30 g	Butter
2 EL	Zucker
110 g	Mehl
150 ml	Milch
1 TL	Backpulver
3 TL	geschmacksneutrales Öl

Tipp

Du kannst mit dem Pancake-Teig auch kleine Kunstwerke erschaffen. Dazu den Teig mit 30 ml Milch verdünnen und in eine Flasche mit enger Öffnung füllen. Zuerst die Teile in die Pfanne „malen“, die am dunkelsten sein sollen und dann mit dem restlichen Teig zu einem ganzen Pancake auffüllen.

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

pro Portion: 1320 kJ, 315 kcal, 30 g Kohlenhydrate, 7,7 g Eiweiß, 18,1 g Fett, 139 mg Cholesterin, 0,8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €

veggie

Zubereitung

Amerikanische Pancakes sind super fluffig und lecker - und sie machen sich perfekt auf deinem Frühstückstisch. Hier erfährst du, wie du sie zubereitest.

Step 1:

Zuerst trennst du die Eier. Dann das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Butter in einem kleinen Topf oder in der Mikrowelle langsam schmelzen.

Step 2:

Dann verrührst du in einer zweiten Schüssel die Eigelbe mit dem Zucker. Das Mehl, das Backpulver, die flüssige Butter und die Milch unterrühren. Die Masse anschließend vorsichtig mit dem Eischnee vermengen. Es ist wichtig, das ganz viel Luft im Teig bleibt.

Step 3:

Nun je einen Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pancake-Masse in Portionen ausbacken. Die kleinen Küchlein erst wenden, wenn sie am Rand beginnen fest zu werden.