



Pink Pancakes



Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1948 kJ, 465 kcal, 78,8 g Kohlenhydrate, 14,5 g Eiweiß, 11,5 g Fett, 125 mg Cholesterin, 3,89 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Verzaubere dein Sweetheart zum Valentinstag mit süßen Pink Pancakes! Diese romantische Frühstücksüberraschung ist nicht nur lecker, sondern auch mit Liebe gemacht. Damit alles schön rosa wird, pürierst du Rote Bete mit Milch. Dazu kommen ein Ei, süßer Ahornsirup und die Mehlmischung. Nachdem der Teig kurz geruht hat, backst du die Pancakes nacheinander aus und stapelst sie auf einen Teller. Jetzt fehlt nur noch das Topping aus Joghurt, fruchtigen Beeren und Ahornsirup und dem süßen Start in einen Tag voller Liebe steht nichts mehr im Wege.

Step 1:

In einer Schüssel vermischst du das Mehl, Backpulver und Salz. Schneide die rote Bete in kleine Stücke und püriere sie mit der Milch zu einer glatten Masse. Gib das Ei und den Ahornsirup dazu und verrühre alles miteinander. Nun zur Mehl-Mischung geben und zügig zu einem Teig verrühren. Lasse den Teig für 10 Minuten ruhen.

Step 2:

In einer Pfanne etwas von dem Kokosöl auf mittlerer Hitze erhitzen und ca. 2 Esslöffel Teig pro Pancake hineingeben. Backe die Pancakes nach und nach aus und staple sie auf einem Teller.

Step 3:

Nach Belieben mit frischen Beeren, Puderzucker und Beerenmarmelade servieren.

Zutaten

150 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
150 g	Rote Bete, vorgegart
130 g	Milch
1	Ei
2 EL	Ahornsirup
1 EL	Kokosöl
	Gemischte Beeren
	Puderzucker
	Beerenmarmelade nach Belieben

Sonstiges:

Handrührgerät mit Rührhaken