



Super fluffige Soufflé Pancakes mit Ahornsirup



Zutaten

Menge

3	Eiweiß
150 g	Erdbeeren
30 g	Mehl
1 Prise	Salz
100 ml	Sahne
20 ml	Milch
2	Eigelb
4 EL	Ahornsirup
1 EL	neutrales Öl
40 g	Zucker
2 Päckchen	Vanillezucker
1 TL	Reisessig

Tipp

Wenn du keine große Pfanne mit Deckel zuhause hast, kannst du die Pfanne auch einfach mit einem Backblech abdecken.

Rezeptinfo

Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 3389 kJ, 810 kcal, 89,4 g Kohlenhydrate, 14,2 g Eiweiß, 44,8 g Fett, 324 mg Cholesterin, 1,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

veggie

schnell

Zubereitung

Kennst du japanische Soufflé Pancakes? Das sind kleine, super fluffige Pancakes, die nicht nur zum Frühstück, sondern auch als Snack für Zwischendurch, richtig lecker sind! Falls du bei dem Wort Soufflé jetzt schon Panik bekommst, musst du dir keine Sorgen machen. Unsere japanischen Soufflé Pancakes sind wirklich super einfach zubereitet. Für die Soufflé Pancakes musst du einfach Eiweiß richtig gut aufschlagen und dieses dann vorsichtig mit den restlichen Zutaten mischen. Durch das geschlagene Eiweiß bekommen die Soufflé Pancakes ihre fluffige Form und schmecken am Ende super lecker! Getoppt haben wir unsere Soufflé Pancakes mit geschlagener Sahne, frischen Erdbeeren und natürlich Ahornsirup! Probiere die fluffigen Soufflé Pancakes also unbedingt auch einmal aus und überrasche deine Liebsten! So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst die Erdbeeren vierteln und die Sahne mit einem Vanillezucker steif schlagen. Beides stellst du kurz kalt.

Step 2:

Dann kannst du den Pancake-Teig vorbereiten. Dazu die Eigelbe mit Milch und Öl gut verquirlen, bis alles sehr fluffig ist. Anschließend das Mehl hinein sieben und sehr vorsichtig unterrühren.

Step 3:

Nun kannst du das Eiweiß mit etwas Essig und einer Prise Salz aufschlagen. Den Zucker und den Vanillezucker dabei nach und nach einrieseln lassen. Jetzt das Eiweiß vorsichtig in die Eigelbmasse rühren. Dabei erst ein Viertel vermengen und dann den Rest unterheben, bis alles zu einer geschmeidigen, luftigen Masse geworden ist.

Step 4:

Nun kannst du eine beschichtete Pfanne mit Öl ausreiben, dazu einfach etwas Öl auf ein Küchenpapier geben und in der Pfanne verteilen. Den Teig in einen Spritzbeutel mit sehr großem Loch füllen und Pancakes in die Pfanne spritzen. Die Pfanne dann für ca. 3 Minuten abdecken. Danach die Pancakes vorsichtig wenden und wieder für 3 Minuten abdecken.

Step 5:

Zum Schluss die fertigen Pancakes mit Erdbeeren, Sahne und Ahornsirup servieren.