



Pancakes mit Spekulatius & Zimtapfelmus



Zutaten

Für das Zimt-Äpfelmus:

| | |
|---------|-------------------------------|
| 4 | säuerliche Äpfel, z B. Boskop |
| 4 EL | Wasser |
| 1/2 | Zitrone |
| 1 Prise | Zimt |
| 4 EL | Zucker |

Für die Pancakes:

| | |
|------------|------------------------|
| 2 | Eier |
| 1 Prise | Salz |
| 2 EL | Zucker |
| 1 Päckchen | Vanillezucker |
| 80 g | Mehl |
| 50 g | Spekulatius |
| 1 TL | Backpulver |
| 175 ml | Milch |
| 2 TL | geschmacksneutrales Öl |

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 1681 kJ, 402 kcal, 67,2 g Kohlenhydrate, 8,59 g Eiweiß, 10,3 g Fett, 134 mg Cholesterin, 3,43 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Wie startet man am besten in die Weihnachtsfeiertage? Ganz klar mit einem langen weihnachtlichen Frühstück. Bei uns gibt es dieses Jahr knusprige Spekulatius-Pancakes mit einem fruchtigen Zimt-Äpfelmus. So einfach kannst auch du deinen Freunde und deiner Familie mit dem leckeren Frühstück überraschen:

Step 1:

Zuerst kümmerst du dich um den Zimt-Äpfelmus: Dazu schälst du die Äpfel, viertelst und entkernst sie. Dann die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden.

Step 2:

Nun die halbe Zitrone auspressen und zusammen mit den Äpfeln in einen kleinen Topf geben. Das Wasser, den Zimt und den Zucker dazu geben und alles gut verrühren. Auf mittlerer Hitze 15 Minuten lang weich dünsten, dabei gelegentlich umrühren.

Step 3:

Wenn die Äpfel weich sind, kannst du sie zu Äpfelmus pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken.

Step 4:

Nun kannst du dich um die Pancakes kümmern: Dazu trennst du die Eier. Das Eiweiß schlägst du mit einer Prise Salz ganz steif.

Step 5:

Dann den Spekulatius mit einem Universalzerkleinerer zu feinem Pulver mahlen. In einer zweiten Schüssel die Eigelbe mit dem Zucker sowie dem Vanillezucker gut verrühren und das Mehl, die Spekulatiusbrösel, das Backpulver und die Milch abwechselnd unterrühren.

Step 6:

Die Masse anschließend vorsichtig mit dem Eischnee vermengen. Es ist wichtig, das ganz viel Luft im Teig bleibt.

Step 7:

Nun etwas 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.